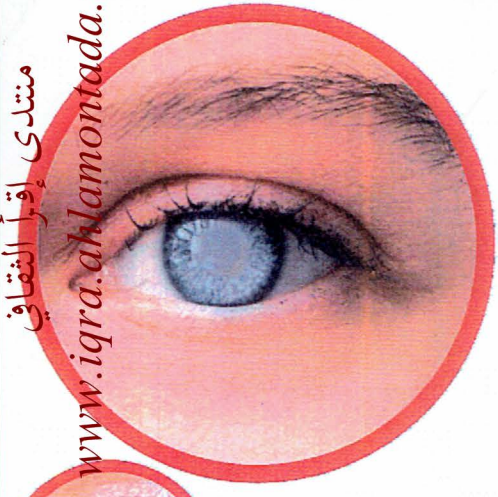
مرۆڤ و ژیان
بەرگی هەژدەهەم

نەخۆشی و تەندروستی
کۆکردنەوەو ئامادەکردنی : کـــــاروان



www.iqra.ahlamontada.com
منتدى إقرأ الثقافي

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

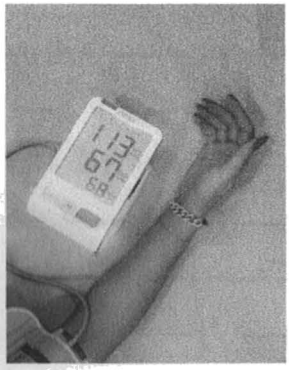
مرۆڤ و ژیان
بەرگی هەژدەهەم

نەخۆشی و تەندروستی

کۆکردنەوەو ئامادەکردنی :
کـــاروان

کاروان

بەرز بوونەوەی تەوژمی خوێن



ئاشکرایە خوێن بە هەموو خوێن بەرەکانی لەشدا دەڕوات و تا دوور ترین شانەی لەش دەگات لە ژێر هێزێکدا کە لە دڵەوە دروست دەبێت و پاڵی پێوە دەنێت بە تەوژمێک کە بە تەوژمی خوێن دەناسرێت .

بەرز بوونەوەی تەوژمی خوێن سێ جۆری هەیە ، ئەگەر لە نێوان ٩٠ - ١٠٠ ملم جیوەدا بوو پێی دەوترێت تۆزێک تەوژمی خوێنی بەرز بۆتەوە ، ئەگەر لە نێوان ١٠٠ - ١٢٠ ملم جیوەدا بوو بەرز بوونەوەکە مام ناوەندییە ، وە لە سەروو ١٢٠ ملم جیوەوە زۆر بەرزە .

مەترسیەکانی بەرز بوونەوەی تەوژمی خوێن :

١ - مەترسی بۆ سەر دڵ : ئاشکرایە دڵ بەربەرەکانێی ئەو تەوژم و بەرگری یە زیادەی پێ ناکرێت بۆ ماوەیەکی زۆر لەبەر ئەوە وردە وردە گەورە دەبێت و دەکشێت ئینجا ئەگەر هەر سوودی نەبوو فش دەبێتەوەو ماندوو دەبێت و نەخۆشەکە تووشی تەنگە نەفەسی و هەناسە سوار بوون لەش ئاوسان و دڵ زیاد لێ دان دەبێت .

٢ - مەترسی بۆ سەر مێشک : لە ئەنجامی ئەو تەوژمە بەرزەی خوێن کە ڕوو دەکاتە مێشک سەر ئێشەو گێژ بوون دیاری ئەدات ، پاش چەندەها ساڵ دەبێتە هۆی کەم بیری و پاشان لە دواڕۆژدا خوێن پژانی مێشک و دەم خوار بوون و قسە بۆ نەکران و فێ لێ هاتن و چاو تێک چوون و کوێر بوون ڕوو ئەدات .

٣ - مەترسی بۆ سەر چاو : لە سەرەتادا لێڵ بوونی بینین و کەم هێزی بینین ڕوو ئەدات

بەڵام دوور نـــــیە لە هەر کاتێکـــــدا نەخۆشـــــەکە کوێر بێت یاخود تووشی دەبڵ بینین بێت .

٤ - مەترســـی بـــۆ ســـەر گـــورچیلە : گـــورچیلە وردە وردە پەک دەخات و لە ئیشی دەخات .

چارەســـەر کردنـــی بەرز بـــوونەوەی تەوژمـــی خوێن :

١ - ئەو نەخۆشـــانە پێویســـتە زوو زوو ســـەر لە پزیشک بدەن بەپێی پێویست .

٢ - پێویســـتە بە تەواوی جـــگەرە کێشـــانی لـــێ قەدەغە بکرێت .

٣ - ئەگەر نەخۆشـــەکە قەڵەو بـــوو پێویســـتە کێشی خۆی کەم بکاتەوە .

٤ - شـــەکرەو کۆلیســـتڕۆل زۆری لە خوێنـــدا پێویستە چارەسەر بکرێت .

٥ - ئیشـــی قـــورس و زۆر ماندوو بـــوون پێویســـتە ڕێگا نەدرێت .

٦ - ئەو نەخۆشانە پێویستە شەو نخوونی نەکێشن و پێ لە سەیران و دەرو دەشت و کێو گەڕان نەبڕن .

٧ - وەرزش کردن بەپێی توانا و بێ ماندوو بوونێکی زۆر سوود بەخشەو پێویستە هان بدرێت .

٨ - غەم و پەژارەو دڵ تەنگی پێویستی بە چارەسەر هەیەو نابێت پشت گوێ بخرێت .

٩ - خوێ کەم خواردن یەکێکە لە تیمارە گرنگەکانی ئەم نەخۆشیەو پێویستە هەمیشە لە یادی نەخۆشەکە دابێت و فەرامۆشی نەکات . وە مەترسی یەکانی بەرز بوونەوەی تەوژمی خوێن یەکجار زیاد دەکات

ئەگەر :

ا - نەخۆشەکە جگەرە کێش بوو .

ب - نەخۆشی شەکرەی هەبوو .

ج - کۆلیسترۆلی لە خوێندا زۆر بوو .

د - قەڵەو بوو .

هۆیەکانی نەخۆشی زەبحەی سنگ و جەڵتەی دڵ

١ - زیاد بوونی ڕێژەی چەوری لە خوێندا کە وردە وردە لەسەر دیواری ناوەوەی بۆڕی یە گچکە خوێن بەرەکانی دڵ کۆدەبێتەوەو دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەو پاشان گیراندنی ، ئەمەش لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی بڕینی خوێن بۆ بەشێک لە دڵ ، ئینجا ئاشکرایە هەر ئەندامێک خوێنی بۆ نەچێت دەمرێت ، لەبەر ئەوە ئەو پارچە دڵەی خوێنی لێ دەبڕێ دەمرێت و لە ئیش دەکەوێت و لەوانەشە مەترسی لەسەر ژیان دروست بکات .

بەمەدا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە زیاد بوونی ڕێژەی چەوری و کۆلیسترۆل هۆیەکی گرنگە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە . بە پێچەوانەی ئەم جۆرە ڕۆنەوە وەکو هیزەی ئاژەڵ هەندێک ڕۆنی ڕووەک زۆر بە کەڵکە وەکو ڕۆنی گەنمە شامی و گوڵە بەڕۆژە .

٢ - کەم ئیشی و نەجولان بە تایبەتی فەرمانبەری میری کە لە پشت مێزەکانیانەوە چەند کاتژمێر بێ جولان دائەنیشن .

جولان و ئیش کردن ئیشی دڵ زیاد دەکات و وای لێ دەکات خوێنی زیاتر بۆ بچێت وە هەروەها چەوری خوێن کەم دەکاتەوە وە ناهێلێت خوێن بمەیێت . جگە لەمە بەرەنگاری قەڵەوی دەکات و نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە .

٣ - خەم و خەفەت و لێکدانەوەو گیروگرفتی ژۆژانە .

٤ - قەڵەوی

٥ - نەخۆشی شەکرە

٦ - بەرز بوونەوەی تەوژمی خوێن

٧ - وراسە . جگە لەمەش پیاو زیاتر لە ئافرەت تووشی دەبێت .

جیاوازی نێوان زەبحەی سنگ و جەڵتەی دڵ :

زەبـــــحەی ســـــنگ هـــــۆیەکەی تەســـــک بـــوونەوەیەکی کـــاتیە لە خـــوێن بەرە گچکەکـــانی دیـــواری دڵـــدا لەبەر ئەوە ئەو ئـــازارەی دروســـتی دەکـــات بە زۆری لە ئەنجـــامی ئـــیش کـــردن و خۆمانـــــدوو کـــــردن و بیرکـــــردنەوەو خەم و خەفەتـــــدا ڕوو دەدات و ئەگەر نەخۆشـــــەکە ئیســـراحەتی کـــرد یـــان حەبـــی ژێـــر زمـــانەکەی بەکار هێنا خێرا چاک دەبێتەوە .

جەڵـــتەی دڵ هـــۆیەکەی گیرانـــی ئەو بـــۆڕی یە خـــــوێن بەرانەی دیـــــــواری دڵە لەبەر ئەوەی بەشـــێک لە دڵ هـــیچ خـــوێنی بـــۆ ناچێـــت و دەمرێت .

لەبەر ئەمە ئەو ئـــــازارەی لە ســـــنگی دێنێـــــت پەیوەنـــدی نـــیە بە هـــیلاک بـــوونەوە ، هەروەهـــا ئـــازارەکەی زۆر تونـــدترە لە زەبـــحەی ســـنگ و هـــیچ ســـوود وەرناگرێـــت لە حەبـــی ژێـــر زمـــان .. جـــگە لەمـــانە ڕشـــانەوەو دڵ تێکهەڵـــدان و ئـــــارەقەیەکی زۆری لەگەڵ دایەو نەخۆشـــــەکە

تەواو بێ وزە دەکات و تەوژمی خوێن دائەبەزێنێت . مەبەستیش لەمە ئەوە نیە هەرچ بە تەمەنا چوویەک ئازاری سنگی لێ هات و ئازارەکە بەرەو دەست ڕۆیشت و ئارەقەی کردو ڕشایەوە جەڵتەی دلی هەیە ، چونکە ئەمە هەندێک جار زۆر زەحمەتەو هەتا پزیشکی شارەزاش ناتوانێت بڕیاری لەسەر بدات .

خۆپاراستن لە زەبحەی سنگ و جەڵتەی دڵ :

١ - ئەگەر قەڵەو بوو پێویستە کێشی کەم بکاتەوە .

٢ - نەخۆشی شەکرەو زیادە چەوری پێویستی بە چارەسەر کردن هەیە لە ژێر چاودێری پزیشکێکی شارەزادا .

٣ - جگەرە کێشان پێویستە توخنی نەکەوێت.

٤ - ئەو ئافرەتانەی گومانی ئەم نەخۆشیانە لە خۆیان دەکەن پێویستە واز لە حەبی منداڵ نەبوون بهێنن .

٥ - چەوری خـــواردن بە تـــایبەتی هـــی ئـــاژەڵ پێویستی بە کەم کردنەوە هەیە .

٦ - میوەو سەوزە سوود بەخشە .

٧ - وەرزش کـــردن و جـــولانەوە لە شـــێوەیەکی وادا نە شـــیش بســـووتێ نە کەبـــاَب زۆر بە کەڵکە .

٨ - دوور کەوتـــــــــــنەوە لە خەم و خەفەت و گیروگرفتـــــی ڕۆژانە یەکـــێکە لە چارەســـەرە گرنگەکـــانی نەخۆشـــی بـــۆڕی یە خـــوێنی یەکـــانی دڵ ، ئەگەر ئەمە نەتـــــوانرا ئەوا دەرمـــــانی دژی بێ تاقەتی و سستی زۆر پێویستە .

بۆ زانیاریت

× لە ساڵی ١٨١٦ ((لیناکی فەرەنسی)) بۆ یەکەم جار سەماعەی بەکار هێنا بۆ گوێ گرتن لە دەنگەکانی دڵ .

× لە ساڵی ١٩١٣ زانای ئەسکندنافی ((ئیشوتن)) جیهازی تەخطیطی دڵی بۆ یەکەم جار بەکار هێنا .

× لە ساڵی ١٩٢٨ ((فورسمانی ئەڵمانی)) یەکەم عەمەلیاتی قەستەرەی دڵی کرد لەسەر خۆی .

× لە ساڵی ١٩٦٧ ((برنارد)) لە خواروی ئەفریقا بە سەرکەوتوویی عەمەلیاتی زەرعی دڵی کرد .

ڕایەک

پێویستە ژن وەکو موسوڵمان بە سێ ساڵ جارێک منالێان ببێ ئەویش لەسەر ئەو ئایەتە قورئانیە پیرۆزە بڕۆن کە ئەفەرموێ : - (والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین)

٩ مانگ سک پڕی دایک و دوو ساڵ شیردان ئەبێتە سێ ساڵ .

پەیوەندی مەی خواردنەوە
بە ناتەواوی منداڵەوە

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی فەرەنسی دووپاتی کردەوە کە بەردەوام بوونی دایکان لەسەر خواردنەوەی مەی وا دەکات هەندێ ناتەواوی دەرکەوێت لە منداڵەکانیاندا چ لە لایەن لەشیاندا وەیا لە دواکەوتنی مێشکیاندا . لێکۆڵینەوەکە ڕوونی کردۆتەوە منداڵی ئەو دایکانە بچووک دەبن و گوێ و دڵیان نارێک دەبێت .

لە ئەمریکاشدا گەیشتنە ئەو ئەنجامە کەوا هۆی دواکەوتنی مێشکی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەوا ئەو دایکانە مەی خۆرن .

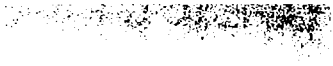
تیشکی وشە

(بۆ خۆت بخۆ بۆ خەڵک لەبەرکە)

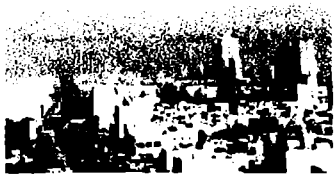
مرۆڤ سەربەستە لە هەڵبژاردنی پێویستی یەکانی دا ، وەکو جل و بەرگ ، وەیا ئەو شتانەی ئارەزووی لەسەریەتی ، بەڵام خەڵک بۆ هەر خاوەن پیشەیەک ڕایەکی تایبەتیان هەیە .. هەروەک چۆن لایان نامۆیە کە ئاسنگەرێک دەمو چاوی پیس نەبووبێ وەیا دەستی ڕەش نەبووبێ . وە ئەگەر مامۆستای قوتابخانە بە نەعلەوە بڕوات بۆ کارەکەی بێ شەخسیەتە .. وە لە یاسای کۆمەڵایەتی دەرچووە .

بەم پێ یە لەسەر هەموو کەسێکە کە مل کەچ بێت بۆ ئەو نەریتەی کە شەقام بەسەریا ئەیسەپێنێت بۆیە ئەڵێن (بۆ خۆت بخۆ بۆ خەڵک لەبەرکە) .

لە هۆیەکانی نەخۆشی شێرپەنجە



تـــــــۆیژینەوەی تـــــــازە دووپـــــاتی کـــــردۆتەوە کە یەکێـــــک لە هۆیەکـــــانی نەخۆشـــــی شـــــێرپەنجە پـــیس بـــوونی ئـــاوو هەوایە بە تـــــایبەتی هـــــی هەوا . وە تەنـــــک بـــــوونەوەی چینـــــی ئـــــۆزۆن زانـــــراوە کە دەبێـــــتە هـــــۆی شـــــێرپەنجەی پێســـــت و کەم بـــــوونەوەی بەرهەمـــــی کشـــــتوکاڵ . ئەم داخـــــورانەی چینـــــی ئـــــۆزۆن مەترســـــی زۆرە بـــــۆ ســـــەر مـــــرۆڤ و زینـــــدەوەر لەبەر ئەوە زانایـــــان بە هەمـــــوو توانایـــــان هەوڵ دەدەن کە لەم داخـــــورانە کەم بـــــکەنەوە ئەگەر هەر نەشـــــتوانن بە تەواوی ڕایگرن .



ئایا زەردی ڕوخسار نیشانەی نەخۆشی یە ؟

زەردی ڕوخسار نیشانەی ئەوە نی یە خاوەنەکەی نەخۆشە بەڵگەشمان ڕەنگی پێستی چین و یابانی یەکانە کە زەردە ! بەڵام چەندین نەخۆشی هەیە لە دیاردەکانی زەردی ڕوخسارە بۆیە پێویستە چارەسەری ئەم نەخۆشی یانە لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆردا بکرێت و ئەمانەش هەندێ لەو نەخۆشیانەیە :

هەوی سپڵ و گیرانی دەماری زراو کە لە ئەنجامدا پێستی نەخۆشەکەو سپیێتی چاوی زەرد هەڵ دەگەڕێن .

نەخۆشی کەمی خوێن و شکانی خرۆکە سوورەکانی خوێن و نەخۆشی هەوی گورچیلە لەگەڵیا ڕوخسار زەرد هەڵ دەگەڕێت ، زۆر نەخۆشی تریش هەیە کەوا زەرد بوونی ڕوخسار لە نیشانەیەتی بۆیە دەبێت نەخۆش بچێتە کن پزیشکی تایبەتی و نەخۆشی یەکەی بزانێت و دەرمانی پێویست بەکار بهێنێت .

نەخۆشی کتارکتا

نەخۆشی کتارکتا تووشی چاو دەبێت بە واتای ئاوی سپی چونکە ئاوێکی سپی گلێنەی چاو داپۆشێت هەروەها گلێنەی چاو سپی دەبێتەوە لە جیاتی ڕەش . چاو ئاوێکی سپی دەردێنێت هەردوو پێڵوی چاوی بە یەکەوە دەنووسێت و چاو بە زەحمەت دەکرێتەوە .

ئەم نەخۆشی یەش بە زۆری لە تەمەنی پیرێتی دا ڕوو دەدات دوای تەمەنی پەنجا یاخود شەست ساڵی .

پیس بوونی ئاووهەوا

پیس بوون بزیتی یە لەو گۆڕانانەی بەسەر باری ژینگەدا دێن ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە مرۆڤ و زیندەوەرەکان ، هەندێ لەو گۆڕانانەی بەسەر باری ژینگە دادێن لە رێگەی مرۆڤەوە پەیدا دەبن لە ئەنجامی :

١ - پاشەڕۆی کۆمپانیاو کارگەو تاقیگەکان .

٢ - دووکەڵی بەنزین و گازی ئۆتمبێل و ماشێنە گەورەکان .

٣ - پاشەڕۆکە گیانداری و ڕووەکی یەکان و پاشماوە خۆراکیەکان .

٤ - بەکارهێنانی مژادی کیمیاوی بۆ لەناو بردن و نەهێشتنی نەخۆشی و دەردی کشتوکاڵی ڕووەکەکان .

دەتـــوانین جۆرەکـــانی پـــیس بـــوون بە گشـــتی بکەین بەم چوار بەشەی خوارەوە :

١ - پیس بوونی ئاو

٢ - پیس بوونی هەوا

٣ - پیس بوونی خاک

٤ - پیس بوونی خواردەمەنی

پـــیس بـــوونی هەوا ئەمەش لە ئەنجـــامی دووکەڵـــی پـــیس و گەردەلـــوول و شـــتی تـــرەوە پەیـــدا دەبـــێ . دووکەڵـــی بەنـــزین و گـــازی ئۆتۆمبێـــل و ماشـــێنەکان لە وێـــنە چەســـپاوو بڵاوبووەکـــانی پـــیس بـــوونی هەوایە کە ئەمەش نـــاتوانرێ بە تەواوی دەســـتی بەســـەردا بگیـــرێ بەڵام دەتـــوانرێ کەم بکـــرێتەوە . لەبەر بـــوونی زۆری ئۆتۆمبێـــل کەوا لە هەنـــدێ شـــاردا دەگـــاتە نـــزیکەی چەنـــد ملیـــۆنێ بە تـــایبەتی لەو شارانەی کە قەرەبالەغن بە دانیشتوان .

ئەنتی بایۆتیک Antibotics

مەبەست لە ئەنتی بایۆتیک (زیندە دژ) ئەو ماددانەن کە زیندەوەرە میکرۆسکۆبی یەکان دەیانهێننە بەرهەم . ئەم ماددانە توانای وەستاندنی گەشەکردنی یا لەناو بردنی زیندەوەرە میکرۆسکۆبی یەکانی تریان هەیە . ئەنتی بایۆتیک بەم رێگایانە کار دەکەنە سەر بەکتریا :

١ - جێگەی خواردەمەنی یە سەرەکیەکانی بەکتریاکە دەگرێت ، لەبەر ئەوە بەکتریاکە خواردەمەنی دەست ناکەوێت و دەمرێت .

٢ - لەگەڵ ئەو ماددانەدا یەک دەگرێت کە بەکتریاکە بۆ کرداری زیندە چالاکی خۆی بەکاری دێنێت ، لەبەر ئەوە ئەو ماددانە وایان لێ دێت کە ئیتر دەست نەدەن بۆ جێ بەجێ کردنی زیندە چالاکیەکانی .

٣ - لەگەڵ ئەو ئەنزیمانە یەک دەگرێت کە دەبنە هۆی جێ بەجێ کردنی زیندە چالاکی

یەکـــــانی ، لەبەر ئەوە ئەنزیمەکـــــان پەکیـــــان دەکەوێت و زیندە چالاکی یەکان دەوەستن .

٤ - ڕاســـــتەوخۆ کـــــرداری ئۆکســـــید کـــــردن دەوەستێنێت .

٥ - دیواری خانەی بەکتریاکە تێک دەدات .

٦ - تەگەرە دەخـــــاتە ســـــوود وەرگـــــرتن لەو ڤیتامینانەی کە پێویستن بۆ بەکتریاکە .

٧ - بە ئیشـــــی ئەنـــــزیم هەڵدەســـــتێت و مـــــادەی زیان بەخش پەیدا دەکات بۆ بەکتریاکە .

ماددەی ئەنتی بایۆتیک وەکو :

أ - پەنســـــــــلین : ئەم مـــــــــاددەیە لەلایەن ئەلکســـــەندەر فلیمنـــــک لە ســـــاڵی ١٩٢٩ لە ئینگلتـــــــــرە دۆزرایەوە . ئەم مـــــــــاددەیە بەکـــــاردەهێنرێ بـــــۆ چـــــارەکردنی زۆربەی ئەو نەخۆشـــــی و برینـــــانەی کە مـــــرۆڤ تووشـــــیان دەبـــــێ و بەکتریـــــا لەنـــــاو دەبەن . بـــــۆ چـــــارەکردنی نەخـــــۆش بە پەنســـــلین هەنـــــدێکی بە دەرزی لە ماســـــولکە دەدرێـــــت ، بـــــۆ چـــــارەکردنی ئاوســـــانی

ئەنـــدامەکانی لەشـــیش مەلحەمـــی پەنسـلین بەکاردەهێنرێت .

ب - ستریپتۆمایســـین : ئەم مـــاددەیە لەلایەن شـــاترو هاورێکـــانی ســـاڵی ١٩٤٤ لە کەڕووی ستریپۆمایســـیس گرایســـیەس ئامـــادە کـــرا . ئەم مـــاددەیە کـــار لە زۆر جـــۆری بەکتریـــا دەکـــات، بەڵام کـــار لە میکرۆبـــی کەڕوو ڤـــایرۆس ناکـــات ، بـــۆ چـــارەکردنی هەنـــدێک نەخۆشـــی بەکتیـــری کە بە هـــۆی بەکتریـــاوە دووچـــاری مـــرۆڤ دەبـــن بەکار دێن .

ج - دای هایـــــدرۆ ســـــتریپۆ مایســـــین : ئەم مـــاددەیە (دەرمـــانە) هەروەک ستریپتۆمایســـینە بەڵام لەو بەهێزترە بۆ چارەکردنی نەخۆشی .

بەڵام پێویســـتە ئاگـــادار بـــین ئەم دەرمانـــانەو هەمـــوو دەرمانێـــک تـــا ڕادەیەک بەبـــێ پرســـی دکتۆر پێویستە بەکار نەهێنرێ .

كرکراگه خزه الانزلاق الغضروفي

ئەگەرچی هۆی پشت ئێشە زۆرە : دەروونی یان ئەندامی وەکو هاتنە خوارەوەی منداڵدان ، هەندێک نەخۆشی ڕۆماتیزمی و بریندار بوونی بڕبڕەی پشت ، بەڵام نیوەی پشت ئێشە هۆیەکەی کرکراگە خزەیە .

کرکراگە خزە پێکهاتووە لە دڕان و دەرچوونی بەشێک لە کرکراگەو پاڵەپەستۆ لەسەر ڕەگە دەمارەکان کە پێی دەگوترێت (عرق النسا) ، پیاو لە ئافرەت زیاتر تووشی کرکراگە خزە دەبێت . کرکراگەش خۆی ژان ناکات بەڵکو ئێشەکە لە ئەنجامی پاڵەپەستۆی کرکراگەیە لەو خانانەی دەوروپشتی کە کۆتایی یە دەمارەکانی هەستی تێدایەو دەبێتە هۆی ئێشی ئەو دەمارو خانانەو نەخۆش ناتوانێ

دابێتەوە ئەو ئێشەش لە ناکاوی پەیدا دەبێت . بە زۆریش پاش داهاتنەوە بۆ هەڵگرتنی شتێکی قورس لەسەر زەوی .

پشتی مرۆڤ لە چەند بڕبڕەیەک پێکهاتووە کرکراگەی لولەیی تێدایە .. بڕبڕەی پشت لە سەرەوە بۆ خوارەوە لە حەوت بڕبڕەی مل پێکهاتووە ، بڕبڕەکانی پشت یان سنگ ژمارەیان دوازدەیە ئینجا پێنج بڕبڕەی کەلەکەو پێنج بڕبڕەی سێ بەندە کە پێکەوە نووساون ، لەپاشان چوار بڕبڕەی کلێنچک دێت کە ئەوانیش پێکەوە نووساون ، قولاییەکی سروشتی لەنێوان بڕبڕەکانی مل و بڕبڕەکانی کەلەکەدا هەیە کە یارمەتی ڕاست و ڕێکی لەشی مرۆڤ دەدات .

کرکراگە خزە بە زۆری لەنێوان بڕبڕەی کەلەکەی چوارەم و پێنجەم و هەروەها کەلەکەی پێنجەم و سێ بەندەی یەکەم ڕووەدات . هەروەها لە نێوانی بڕبڕەکانی ملیش دەخزێ و دەبێتە هۆی ژانێکی زۆری مل و باسک .

هۆیەکانی تووش بوون بە کرکڕاگە خزە :

١ - هەڵگرتنی شتی قورس ، لەبەر ئەوە دەبینین زۆربەی تووش هاتووەکان کرێکارو وەستای بینان .

٢ - دانیشتن بۆ ماوەیەکی دوورو درێژو وەرزش نەکردن دەبێتە هۆی کرکڕاگە خزە چونکە ماسولکەکانی بڕبڕەی پشت بێ هێز دەبێت و هەر ئیشێک بکەیت تووشی ئەو حالەتە دەبیت .

٣ - قەڵەوی لە ڕادەدە بەدەر کار دەکاتە سەر بڕبڕەی پشت و هاتنە خوارەوەی ورگ و تای تەرازووی بڕبڕەکان تێک دەدات .

٤ - تووش هاتنی بڕبڕەی پشت دوو جۆرە : ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆ ، هۆیەکانی ڕاستەوخۆ : ڕووداوەکانی ڕێگاوبان ، کەوتنە خوارەوە لە شوێنێکی بەرزەوە ، بەڵام ناڕاستەوخۆ بە زۆری تووشی یاریزانەکانی تێنسی زەوی دەبێت .

٥ - سک پڕی : سک پڕی ئافرەت ڕەنگە بە ڕاددەیەکی کەم یارمەتی تووش هاتنی ئەم نەخۆشی یە بدات .

نیشانەکانی تووش هاتنی کڕکڕاگە خزە :

١ - پشت ئێشە : کە بە زۆری پاش داهاتنەوەو چەمانەوە دەبێت .

٢ - ژان کردنی پێ : ئەگەر ئێشەکە لای چەپ بێت مانای وایە خزینەکە لای چەپە . زۆر جار وایە سەرچاوەی ئێشەکە لە یەک لا دەبێت بەڵام هەندێک جار لە هەردوو لا دەبێت لە کاتی دانیشتن و ڕۆیشتن و کۆکەو پژمین دا ئێشەکە زیاد دەبێت .

٣ - بەشێک لە پێی یان لاقی نەخۆشەکە سڕ دەبێت . هەندێک جار هەموو پێی سڕ دەبێت .

٤ - لە جوولە کەوتنی چوار پەل هەندێک جار بەشێک یان هەموو پەلەکان ئیفلیج دەبن .

٥ - نەمانی توانای ڕاگرتنی پیسایی .

ئەو پشکنینانەی پێویستە بۆ دەست نیشان کردنی کرکراگە خزە :

أ - پشکنینی ئیکلینیکی ئاسایی .

ب - وەرگرتنی تیشکی برپراگە بە کۆمپیوتەر T . scan

ج - تیشکی ڕەنگاوڕەنگ ئەمەش پێویستە بۆ دیاری کردنی شوێنی کرکراگەو بزانرێت ڕووی لە کامە لایە پێش نەشتەرگەری بۆ دڵنیا بوون لە دەست نیشان کردنی نەخۆشی یەکە . ڕەنگە نەخۆشی مۆخ یان شانەکانی دەوروپشتی مۆخ بێت کە نیشانەکانی لە کرکراگە خزە دەکات .

د - نەخشەی کێشانی ماسولکەکان بۆ ئەوەی هێزو خێرایی جولانەوەیان بزاندرێت .

چارەسەری کرکراگە خزە :

١ - چارەسەری بێ نەشتەرگەری :

أ - حەسانەوە : یەکەمین هەنگاوی چارەسەری ئەم نەخۆشی یە حەسانەوەی تەواوەتی یە ، لەسەر جێگا ڕاکشان بۆ ئەوەی ئێش و ئازارەکە کەم بێتەوەو ناوکی کرکراگە سەر دەرکردوەکە بگەڕێتەوە شوێنی خۆی . بەڵام ئەم ڕاکشانە دەبێ بۆ ماوەیەکی کورت بێت و هەر هەتا ئێشە تیژەکە نامێنێت ، چونکە ماوەیەکی زۆر بڕبڕەی پشت بێ جوولە بێت ماسولکەکانی بڕبڕەی پشت بێ هێز دەبێت .

ب - هێورکەرەوە (موسەکن) دەبێ هەندێک شتی دامرکێنەر بدرێتە نەخۆشەکە بە مەبەستی جولانەوەی سروشتی بڕبڕەی پشت چونکە لە کاتی ژان کردن ڕەنگە بڕبڕەی پشت خۆی بداتە لایەک بۆ نەهێشتنی ژانەکە ئەمەش ڕەنگە نالەباری پەیدا بکات .

ج - چارەسەری سروشتی و ڕاهێنانی وەرزشی بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی بڕبڕەی پشت و سک بەسوودە .

دەبێت مرۆڤ بە هەندێک یاری وەرزشی سووک هەڵبستێت وەکو ڕۆیشتن و مەلەوانی و دووركەوتنەوە لە هەڵگرتنی شتی قورس و زۆر دانیشتن و زۆر خواردن تاکو کێشی زۆر نەبێت .

٢ - چارەسەری بە نەشتەرگەری

أ - نەشتەرگەری ئاسایی Laminec Tomy بە لابردنی بەشێک لە ئێسکی بڕبڕەی پشت پەستانی دەمارەکان کەم دەبێتەوە . یان تواندنەوەی کڕکڕاگە بەهۆی دەرزی پاپایین .

ب - نەشتەرگەری وردەکار Fenestmtion ئەمەش بۆ بنبڕکردنی خزینی کڕکڕاگە دەبێت و کەلێنێکی بچووک بەهۆی بەکار هێنانی ئامێری وردکارو میکرۆسکۆب .

ج - بڕینی کڕکڕاگە ئەمەش بەهۆی ئامێرێکی وردەکار دەبێت و کڕکڕاگە دەبڕێت .

زۆر خواردنی ڤیتامینەکان و تووش بوون بە نەخۆشی ترسناک

(جۆدێت ورتمان) کە ئافرەتێکی پزیشکی ئەمریکی یە ئەڵێت (ئەو کەسانەی ڤیتامین زۆر ئەخۆن تووشی نەخۆشی ترسناک ئەبن).

لە یەکێک لەو لێکۆڵینەوانەی لەو بوارەدا کراون پزیشکە ئەمریکی یەکان ئەوەیان دەست نیشان کرد کە زۆر خواردنی ڤیتامین (C) دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی ترسناک .

پاش ماوەیەک زانایانی شارەزا لە خواردن ئەوەیان دەرخست کە (زیاد بوونی ڤیتامین A گرنگترین و ترسناکترین ڤیتامینە لە هەمان کاتدا) .

هەروەها ڤیتامین (D) یش زۆر پێویستە بۆ بنیات نانی ئێسکەکان و لە هەمان کاتیشدا هەڵئەستێت بە گواستنەوەی کالسیۆمی پێویست بۆ ئێسکەکان .

نابێت ئەوەش لە بیر بکەین کە کالسیۆمی زیاد لە پێویستی لەش لە ناوچەکانی تری لەش ئەنیشێت وەک لە هەردوو گورچیلەو ناوەوەی بۆڕی یەکانی خوێن ، ئەو کەسەی کالسیۆم لە لەشی دا لە ڕاددەی پێویست زیاتر بێ ئەوا پاش ماوەیەک تووشی ڕەق بوون (التصلب) ئەبێت و بە گرانیش لەو ڕەق بوونە ڕزگار دەبێت .

ئەو باسانەی سەرەوە ئەوە دەر ئەخەن کە زیاد خواردنی ڤیتامینەکان لە ڕاددەی پێویست بە بێ دەست نیشان کردنی پزیشک کارێکی گونجاو نیە .

بەڵام لە چەند حالەتێکی تردا پێویستە ئاوێتەی ڤیتامینەکان وەکو حالەتی سک پڕی و بێ هێز بوون لە ئافرەت دا هەروەها لە حالەتی چارەسەرکردنی هەندێ نەخۆشی تریش بەڵام بەپێی دیاری کردنی پزیشک .

نەخۆشی تای تووتی حمی البیغاء

زۆربەی زانایان و پزیشکانی کۆن وایان زانیوە کە ئەم نەخۆشی یە کە لە ڕێگای تەیروتوالەوە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ تەنیا تووتی و سەر بە خێزانەکەی هۆی سەرەکین بۆ ئەو نەخۆشی یە ، کەچی لە پاشدا کە زانست و زانیاری پزیشکی پەرەی سەند لە ئەزمونگە پێشکەوتوەکان تویژینەوەی پێویست کرا ڕوون بۆتەوە کە تەیرو پەلەوەرانی تر چەشنی (کۆتر - مریشک - مراوی) ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە پەرەسەندنی یان پەیدا کردنی ئەو نەخۆشیە ، کە لە ڕێگای ئەم تەیرو پەلەوەرانەوە نەخۆشیەکە دەپەڕێتەوە بۆ مرۆڤ بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە لە شوێنەکانی بەخێوکردنی ئەم تەیرو پەلەوەرانە کار دەکەن ، ئەم نەخۆشیەش ئەگەر یەکێک بە تونڈی تووشی بێت زۆر جاران دەگاتە پلەی مردن و نەخۆشەکە دەمرێت ، میکرۆبی ئەم نەخۆشیە

(کلامیدیا سیتاسی) پتر بە بەکتریا دەچێت نەوەک ڤایرۆس .

ئەمەو مانەوەی میکرۆبەکە ماوەیەکی نادیاریش لە مریشکە سەهۆڵبەستەکاندا . ئەوەی شایانی وتنە نیشانەکانی نەخۆشی کە بە دیار دەکەوێ جیاوازی هەیە لە نێوان ئەم تەیرو پەلەوەرە لەگەڵ ئەوەی تر ، بۆ نموونە سەیر دەکەین کۆتر کاتێ ئەم میکرۆبەی لە لەشی پەیدا دەبێ بەرهەڵستی بەرامبەری نامێنێ ، یەکێک لە نیشانەکانی نەخۆشیەکە ئەوەیە پێڵووو چاوەکانی هەو (التهاب) دەکەن و تەنگە نەفەس دەبێ ڕەنگە ئەم حالەتە لەلای تەیرێکی تر بە نیشانەیەکی تردا بشکێتەوە .

نیشانەکانی : بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی ، سەر ئێشان ، تەزوو بە لەش دا هاتن ، خۆ ئەگەر نەخۆش بە توندی تای گرت دەبێتە هۆی بێ هۆش بوونی . ئەگەر ئەم نەخۆشیە زۆری درێژە کێشا ڕەنگە کار لە کۆئەندامی هەناسەدان و مێشک و سووڕی خوێن بکات ،

یـــــان هەوکردنـــــی پەردەی دڵ و پەنکریـــــاس و جومگەکانی .

چارەسەر کردنی : -

نەخـــۆش پێویســـتی بە حەســـانەوەو ڕاکشـــانێکی تەواو هەیە لەگەڵ بەکـــار هێنـــانی دەرمـــان وەکـــو (تتراســـایکلین) بە کێشـــی (٥٠٠ ملغـــم) لە نێـــوانی هەر شـــەش کـــاتژمێردا جارێـــک بـــۆ مـــاوەی (١٠) ڕۆژان هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە تـــــــــا دەیەمـــــین ڕۆژ . پاشـــــان پەیتـــــا پەیتـــــا کەم دەبێـــتەوە تـــا دەگـــاتە (٥٠ ملغـــم) لە نێـــوانی هەر شـــــەش کـــــاتژمێردا جارێـــــک ، دەشـــــێ لە شـــوێنی تتراســـایکلین چارەســـەری تـــر بەکـــار بهێنـــــــــرێ وەکـــــــو (الارثرومایســـــــــین) و (ریفامپسین) .

سووریژەی ئەڵمانی
GERMAN MEASLES

سووریژەی ئەڵمانی لە ناوی کابرایەکی ئەڵمانی یەوە هاتووە کە لە سەدەی هەژدەهەمی بوونی ئەم نەخۆشیەی دۆزی یەوە . لەم کاتەدا وا دەزانرا کە ئەم نەخۆشی یە چەشنێکە لە چەشنەکانی سووریژە . هەندێ جار سووریژەی سێ ڕۆژەشی پێ دەڵێن چونکە پەڵەکانی ئەم نەخۆشی یە لەسەر پێست تەنها سێ ڕۆژ دەمێنێ .

نەخۆشی سووریژەی ئەڵمانی نەخۆشی یەکی درمی ڤایرۆسی یەو بە هۆی ڤایرۆسی روبیلاوە بڵاو دەبێتەوە ، بەگوێرەی ڕاپۆرتە نێو دەوڵەتی یەکان (٦ -٩) ساڵانێک بە شێوەی پەتا بڵاو دەبێتەوە .

بە زۆری لە وەرزی زستان و بەهاردا باوەو بە شێوەیەکی پەتایی لە لە قوتابخانەو سەربازگەی سوپادا باوەو تووش بوون بەم نەخۆشی یە بەرگری یەکی هەمیشەیی دەدات

بە نەخۆشەکە دوای چاک بوونەوەی مەترسی گەورەی سووریژەی ئەڵمانی لەوە دایە ئەگەر تووشی ئافرەتی سک پڕ ببێ لە مانگەکانی یەکەمی سک پڕی دا لەوانەیە منداڵەکە بە شێواوی لەدایک ببێ . ترسناکترین حالەتی شێوانیشی بوونی کەلێنێکە لە نێو دڵ دا .

ڤایرۆسی سووریژەی ئەڵمانی توانای هەیە دیواری پلاسێنتا بسمێ کە خوێنی دایک و کۆرپەلە لە یەک جیا ئەکاتەوەو بچێتە ناو شانەکانی کۆرپەلەکەوەو ببێتە هۆی ناڕێکی و شێوانی ترسناک .

ڕێگاکانی تەنینەوە : -

١ - ڕێگای ڕاستەوخۆ بە هۆی وردە تفی دەمی نەخۆشەوە لەکاتی دوان و کۆکین و پژمین دا .

٢ - لە ڕێگای پلاسێنتای ئافرەتی سک پڕەوە بۆ کۆرپەلە .

نیشانەکانی نەخۆشی یەکە :

پاش تێپەڕ بوونی ماوەی کرکەوتنی نەخۆشی یەکە (ماوەی کرکەوتنی نەخۆشی یەکە لە نێوان ١٤ - ٢١ ڕۆژ دایە واتا بە ڕێژەی ١٨ ڕۆژە) بەرە بەرە نیشانەکان دەردەکەون کە تا ڕادەیەک لە نیشانەکانی نەخۆشی سووریژە دەچێ .

پاش بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش و سەر ئێشە پەڵەی سووری سەر پێست دەردەکەوێ و گلێنەی چاو تووشی سووتانەوە ئەبێ و پەڵەی کۆپلیک لە ناو دەم دا دەردەکەوێ هەروەک ئەوەی لە نەخۆشی سووریژەدا دەردەکەوێ .

نیشانەی ئاشکرای ئەم نەخۆشی یە هەڵئاوسانی گلاندە لیمفاوی یەکانی پشت مل و پشت سەرو پشت گوێ و دروست بوونی پەڵەی ڕەنگ پەمبەیی لەسەر پێست . ئەم پەڵانە لەسەر پێست بەرز نابێتەوەو زۆر لە پەڵەی سوورە تا ئەچێ و بە زۆری لەسەر

گۆنـــــــاو لەش دەرئەکەوێ بە زووییـــــــی بە هەر چـــوار پەل دا بـــڵاو دەبـــنەوەو دوای دوو ســـێ ڕۆژ نامێنێ .

چارەسەر کردن :

نەخۆشـــی ســـووریژەی ئەڵمـــانی چارەســـەرێکی وا بنەبـــڕی نـــیە ، بـــۆ خـــۆدوورگرتن لە ماکەکـــانی نەخۆشـــی یەکە پێویســـتە نەخـــۆش لەنـــاو جێگـــابێ و لە کـــاتی تـــاو ســـەرما بردوویـــی دا دەرمـــانی هێورکەرەوەی پێ بدرێ .

ئەو کچـــانەی لە منـــدالّی دا دژی ئەم نەخۆشـــی یە نەکـــوتراون چـــاکتر وایە پـــێش شـــووکردنیان بە چەند مانگێک بکوترێن .

تای رۆماتیزمی و رۆماتیزمی دڵ

ئەم نەخۆشـــــــــی یە بە زۆری لە ئەنجـــــــــامی هەوکردنێکـــی ســـەختی گەروو یـــاخود بـــۆڕی هەوا ســـــــــەرهەڵدەدات . ئەم نەخۆشـــــــــی یەش لە تەمەنێکـــــــی زوودا کە لە نێـــــــوانی (٥ - ١٥) ســـاڵ دایە تووشـــی مـــرۆڤ دەبێـــت . لەو شـــوێنانە بـــــاوە کە دانیشـــــــتوانێکی زۆری تیـــــایە . ئەو ئەنـــدامانەی کە ئەو نەخۆشـــی یەش کاریـــان تـــێ دەکات ئەمانەن : -

١ - جـــــومگەو ئەنـــــدامە بزوێنەکـــــان : - ئەو نەخۆشـــی یە تووشـــی جـــومگە گەورەکـــانی لەشـــی مـــرۆڤ دەبێـــت ، بـــۆ نمـــوونە وەکـــو جـــومگەی ئەژنـــــۆو مەچەک هەوکردنـــــی جومگەکـــــانیش بە زۆری بە شـــــێوەیەکی ســـــەخت دەبـــــن ، لە جومگەیەکیشـــــەوە بـــــۆ جـــــومگەیەکی تـــــر دەگـــوێزرێتەوە ، ئـــازار بە نەخۆشـــەکە دەگەیەنـــێ و جومگەکـــــانی ئەســـــتوور دەکـــــا ، لەگەڵ بەرز کردنەوەی پلەی گەرمی لەشی نەخۆشەکە .

٢ - مەرج نییە ئەو کەسەی تووشی تای رۆماتیزمی بێت ماسوولکەکانی دڵیش تووشی هەمان نەخۆشی ببن کاتێ کە دڵیش تووشی ئەو نەخۆشی یە دەبێت بەشێک یان زیاتر لە بەشێکی ئەو سێ بەشەی خوارەوە کە دڵ پێک دەهێنن ئامادەی تووش بوون بەو نەخۆشی یە دەبن : -

یەکەم : - پەردەی دڵ : لەو بارەدا تووش بووەکە هەست بە ئازار دەکات لەسەر سینگی ، ئەو ئازارەش لە کاتی کۆکین وە یا هەناسەی قووڵ دا سەخت تر دەبێ .

دووەم : - ماسولکەی دڵ : نەخۆشەکە هەست دەکات کە ماسولکەکانی دڵی بێ هێز بووە لە ئەنجامی سەرهەڵدانی تەنگە نەفەسی و خورپەی دڵ لە لەشیەوە .

سێ یەم : - زمانەکانی دڵ : لەبەر چەند هۆیەکی نەزانراو ئەو زمانانەی دەکەونە لای چەپی دڵەوە زیاتر تووشی ئەو نەخۆشی یە

دەبـــــــن وەک لەو زمانـــــــانەی کە دەکەونە لای ڕاستی یەوە .

٣ - کۆئەنـــدامی دەمـــار : نەخـــۆش بەبـــێ ویســـتی خـــۆی هەســـت بە چەنـــدین جـــۆرە لەرزیـــن دەکـــات لە بەشـــەکانی ســـەرەوەی لەش و لە نـــاوقەدی دا . ئەو لەرزینـــانەش لە دوای چەنـــد ســـاڵێکی تـــووش بـــوون بە نەخۆشـــی یەکە ســـەرهەڵدەدات . لەو نەخۆشـــی یەش دا ئافرەتـــان زیـــاتر تووشـــی ئەو جـــوولە ناویســـتانە - حرکـــات لا ارادیە - دەبـــن وەک لە پیـــاوان ئەو لەرزینـــانەش لەکـــاتی ســـک پـــڕی و خـــواردنی حەبـــی منـــداڵ نەبـــوون زیـــاتر لـــێ ســـەخت دەبـــێ ، بەڵام بەهـــۆی دەرمـــانی تـــایبەتی بە ئاســـانی دەتوانـــدرێ دەســـت بەســـەر ئەو جـــوولە ناویستانە دابگیرێ .

٤ - پێســـت : لە ڕۆژەکـــانی یەکەمـــی تـــووش بـــوون بەو نەخۆشـــی یە لەســـەر پێســـتی خـــوارەوەی ســـینگ و بەشـــی ســـەرەوەی چەنـــد نـــاوچۆکەیەکی ســـووری وا پەیـــدا دەبـــن کە

لێـــواری تیـــژو ئاشـــکرایان دەبـــێ بە خێـــراییش لەناو دەچن .

پشکنین و شی کردنەوە تاقیگەییەکان :

بـــۆ دەســـت نیشـــان کردنـــی ئەو نەخۆشـــی یە کـــۆمەڵە پشـــکنینێک لەســـەر لەشـــی نەخۆشـــەکە دەکرێـــت ، وەکـــو : شـــی کـــردنەوەی خـــوێن ، میـــز ، هێلکـــاری دڵ ، تیشـــک وەرگرتنـــی ســـینگ ، پشـــکنینی - فەحـــص- دڵ بە دەزگـــای شـــەپۆڵی ســـەرەوەی دەنـــگ . ئەوەی شـــایانی باسیشـــە رێـــژەی نیشـــتنی خـــڕۆکە ســـووڕەکانی خـــوێن - ESR - لە بـــاری ســـەختی نەخۆشـــی یەکەدا ڕوو لە بەرز بـــوونەوە دەکەن و لە کـــاتی چـــاک بـــوونەوەش دا ئەم رێـــژەیە بەرەو بـــارە ئاســـاییەکەی خـــۆی دەگەڕێـــتەوە ؛ کە ئەمەش باشـــترین هـــۆیە بـــۆ زانینـــی ئەوەی کە ئایـــا نەخۆشەکە بەرەو چاک بوونەوە دەچێ یان نا؟

ڕێگەکانی چارەسەرکردن :

١ - وا باشە نەخۆشەکە ببرێتە نەخۆشخانەو بەوە ئامۆژگاری بکرێ کە بە تەواوی لەسەر جێگەکەی بحەسێتەوە ، بە تایبەتی لە سەرەتای تووش بوون بەو نەخۆشی یەو سەخت بوونی .

٢ - نەخۆشەکە بۆ ماوەی دە ڕۆژ دەرزی پەنسلینی لێ بدرێ بۆ لەناوبردنی ئەو بەکتریانەی کە لەناو بەشی سەرەوەی بۆڕی هەوای دا هەن و هۆی تووشکەری نەخۆشی یەکەن . ئەگەر نەخۆشەکە حەساسیەی دژی دەرزی پەنسلین هەبوو ئەوا لە جیاتی ئەو دەرمانی ئەرثرۆماسینی بدرێتێ .

٣ - چارەسەر کردنی هەوکردنی جومگەکانی بە پێدانی حەبی ئیسپرین بەو جۆرەی کە هەر ڕۆژەی (٥٠ - ١٠٠) ملغم ی بۆ هەر یەک کگم ی قورسایی لەشی بدرێتێ ، پێویستە ئەو هینەدەی ئیسپرینەش لە هەر ڕۆژێک دا بە (٣ - ٤) جار بخوات ، خواردنەکەشی لە

دوای نان خواردنەوە بێت تاکو بە هۆیەوە تووشی ئازاری گەدە نەبێ ، کاتێ نەخۆشەکەش بەرە بەرەو چاک بوونەوە دەچێ ئەو دەرمانەی لێ کەم بکرێتەوە تا لە کۆتایی دا بە تەواوی لێی دەبڕدرێ .

٤ - ئەگەر نەخۆشەکە سوودی لەو چارەسەری یەی پێشەوە نەبینی ئەوا نەخۆشەکە بەهۆی دەرمانی کۆرتیزۆن (حەبی برۆنزۆلۆن) ەوە چارەسەر دەکرێ . بەڵام لەبەر ئەو کاریگەری یە ناڕاستەوخۆیانەی کە ئەو دەرمانە لەسەر لەشی مرۆڤ هەیەتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانە دەبێ بەهۆی چاودێری پزیشکی تایبەتی یەوە بێت .

غودەی دەرەقی

گلاندی ثایروید

گلاندی ثایروید دەکەوێتە پێشەوەی مل ، لە ژێر قورگ دایە . ئەم گلاندە تا ڕاددەیەک مەیلەو زەردە لە ڕەنگ دا ، لە شێوەدا لە پەپوولە دەچێت .

گلاندی دەرەقی (غودەی دەرەقی) یەکێکە یەکێکە لە گلاندەکانی لەش کەوا جۆرە هۆرمۆنێک بەرهەم دەهێنێ کە زۆر گرنگە بۆ ژیانی ئادەمیزادو ، یەکسەر دەچێتە ناو خوێنەوە بە بێ ئەوەی هیچ بۆڕی یەک بیگوازێتەوە . ئەم گلاندە دوو جۆر هۆرمۆن دروست دەکات ، ئەوانیش بریتین لە هۆرمۆنەکانی ثایرۆکسین و هۆرمۆنی ترای ایودوثایرۆنین .

گلانـــدی دەرەقـــی لە خـــوارەوەی مـــل دایەو لە بـــارە ئاســاییەکانی دا کێشـــی لە دەوروبەری بیســـت و پێـــنج گـــرام دەبێـــت و لەگەڵ قـــووت دانـــی پـــاروو یـــان خواردنەوەی ئاو دەجوولێتەوە .

لە زۆربەی نەخۆشـــی یەکـــانی گلانـــدی دەرەقـــی دا ، گلانـــدەکە دەئاوســـێ و گەورە دەبێـــت و وەکـــو ئەســتووری یەک لە خـوارەوەی مـل بەدیـار دەکەوێـت و ئەم گەورە بوونە پێی دەگوترێت گۆی تەر .

چـــۆنیەتی دەســـت نیشـــان کردنـــی نەخۆشـــی یەکە :

گەورە بـــوونی گلانـــدی دەرەقـــی بە هەمـــوو چاوێـــک دەبینرێـــت بەڵام بـــۆ دۆزیـــنەوەی جـــۆرەکەی پێویســـتە تەحلیلـــی تـــایبەتی بـــۆ بکرێـــت و بەم جـــۆرە بـــۆی دەکرێـــت ، یەکەمجـــار پێویســـتە فەحســـی تیشـــکی و فەحســـی زەرِی بـــۆ گلانـــدەکە بکرێـــت و فەحســـی هۆرمـــۆن لە خـــوێن دا بکرێـــت تـــاکو پزیشـــک بگـــاتە ئەنجامێکی دروست و تەواو .

غودەی دەرەقی

گلاندی ثایروید

گلاندی ثایروید دەکەوێتە پێشەوەی مل ، لە ژێر قورگ دایە . ئەم گلاندە تا ڕادەیەک مەیلەو زەردە لە ڕەنگ دا ، لە شێوەدا لە پەپوولە دەچێت .

گلاندی دەرەقی (غودەی دەرەقی) یەکێکە لە گلاندەکانی لەش کەوا جۆرە هۆرمۆنێک بەرهەم دەهێنێ کە زۆر گرنگە بۆ ژیانی ئادەمیزادو ، یەکسەر دەچێتە ناو خوێنەوە بە بێ ئەوەی هیچ بۆڕی یەک بیگوازێتەوە . ئەم گلاندە دوو جۆر هۆرمۆن دروست دەکات ، ئەوانیش بریتین لە هۆرمۆنەکانی ثایرۆکسین و هۆرمۆنی ترای ایودوثایرۆنین .

گلانـــدی دەرەقـــی لە خـــوارەوەی مـــل دایەو لە بـــارە ئاســاییەکانی دا کێشـــی لە دەوروبەری بیســـت و پێـــنج گـــرام دەبێـــت و لەگەڵ قـــووت دانـــی پـــاروو یـــان خواردنەوەی ئاو دەجوولێتەوە .

لە زۆربەی نەخۆشـــی یەکـــانی گلانـــدی دەرەقـــی دا ، گلانـــدەکە دەئاوســـێ و گەورە دەبێـــت و وەکـــو ئەستووری یەک لە خـــوارەوەی مـــل بەدیـــار دەکەوێـــت و ئەم گەورە بوونە پێی دەگوترێت گۆی تەر .

چـــۆنیەتی دەســـت نیشـــان کردنـــی نەخۆشـــی یەکە :

گەورە بـــوونی گلانـــدی دەرەقـــی بە هەمـــوو چاوێـــک دەبینرێـــت بەڵام بـــۆ دۆزینـــەوەی جـــۆرەکەی پێویســـتە تەحلیلـــی تـــایبەتی بـــۆ بکرێـــت و بەم جـــۆرە بـــۆی دەکرێـــت ، یەکەمجـــار پێویســـتە فەحســـی تیشـــکی و فەحســـی زەرِی بـــۆ گلانـــدەکە بکرێـــت و فەحســـی هۆرمـــۆن لە خـــوێن دا بکرێـــت تـــاکو پزیشـــک بگـــاتە ئەنجامێکی دروست و تەواو .

چارەسەرکردنی گۆی تەر :

ئەمەش دەکەوێتە سەر جۆری گۆی تەرەکە ، ئەگەر گلاندی دەرەقی ژاراوی بووبێت ئەوا دەبێت لە پێش دا بە دەرمانی تایبەتی تیمار بکرێت ئەگەر ئەمە سوودی نەبوو وا باشە بە زەڕە یاخود بە ڕێگای نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت . بەڵام ئەگەر گلاندەکە تەنها گەورە بووبێت بەبێ ئەوەی هۆرمۆنات زیاد یان کەم فرێ بدات ، ئەوا باشترین چارەسەری ئەم حالەتە بە ڕێگای نەشتەرگەری یەوە دەبێت و ئەوەش بریتی یە لە لابردنی زۆربەی گلاندەکەو تەنیا بەشێکی کەمی لێ بەجێ دەهێڵرێت تاکو بتوانێ بە قەد پێویستی لەش هۆرمۆنات دروست بکات . بەڵام ئەگەر نەخۆشی یەکە ساغ بۆوە شێرپەنجەیە ئەم حالەتەش حالەتێکی کەمە لە گۆی تەرەکانی گلاندی دەرەقی دەبێت هەموو گلاندەکە لابببرێت و لەگەڵ هەموو ئەو گلاندە لیمفاوی یەی کە نەخۆشی یەکەی گەیشت بێتێ و دوای ئەم نەشتەرگەری یە گەورەیە نەخۆشەکە دەرمانی دەدرێتێ هەتا تەعویزی هۆرمۆنی گلاندی دەرەقی بۆ بکاتەوە .

نەخۆشی سەدەف

نیشانەکانی : -

نەخۆشی سەدەف هەرگیز بە نەخۆشی یەکانی تری پێست ناچێت خورانی کەمە ، بەڵام لە هەمان کاتدا لای هەندێ نەخۆش جێی نارەحەتیە . ئەم نەخۆشی یە شوێنی تایبەتی لە لەش هەڵئەبژێرێت ، وەکو : سەر ، ئەژنۆکان و هەنیشک و خوارەوەی پشت و دەوروبەری کۆم و ناو گەڵانیش . گەلێ جاریش پەرە ئەستێنێت و سەرتاسەری لەش دەگرێتەوە . پێستی جەستە سوور دەبێتەوە بە تۆکڵێکی زیوی یان سپی دادەپۆشرێ .

ناسینی نەخۆشی سەدەف زۆر ئاسانە بە زۆری لە هەنیشک و ئەژنۆکان دەردەکەوێ ، پەلکە سپی یەکانی وەکو زیوەو لە ژێر

پەلکەکانیش دا کون کونی بچووک هەن کە خوێنیان لێ دێتە دەرەوە .

هۆیەکانی سەدەف : -

هۆی ڕاستەقینەی سەدەف تاکو ئێستا دیار نی یە سەدەف نزیکەی پێنج لە سەدای هەموو نەخۆشی یەکانی پێستەو لە کوردستانیش دا زۆرەو هەموو تەمەنێکیش تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت و بەلای کەمەوە یەک لە چواری ئەم نەخۆشانە ڕابردووی سەدەفیان هەیە لە خێزانەکانیان دا هەروەها سەدەف لە وراسەشەوە دەبێ .

چارەکردنی سەدەف : -

١ - ئەگەر سەدەفەکە کتوپڕ بوو ئەوە شوێنەکەی نەرم ئەکەینەوە بە چەند کرێم و مەرهەم . ئەو نەخۆشانەی کە چەند قانێکی سەدەفیان هەیە لە شوێنە داپۆشراوەکانیان داو قانەکانیش توشکەکی ئەستووریان لەسەر دایە پێویستە دەرمانی (کیرەتولیتیک) بەکار بێنن ، لێرەدا لەم دەرمانانەش ئەوەی بۆ ئەم

نەخۆشی یە بەسووە دوو لە سەدان (سالیسیلیک ئەسید) لەگەڵ دە لە سەدانی (لیکوارکاربونەس دیتیرجینە) بە شێوەی مەرهەم یان بە شێوەی کرێم هەروەها بۆ هەندێ کەس مەرهەمی (کولتاریش) بەسووە ئەگەر لە دوای چەور. کردنی شوێنەکە درایە بەر تیشکی بەنەوشەوە .

هەروەها (کریسارابین) یان (ئەنسرالین) یان (داسرانول) بە شێوەی مەرهەم بۆ ماکی بچکۆلانە زۆر بەسووە .

هەروەها (کورتیکوسیترووید) ەکان بەشێوەی مەرهەم یان کرێم سوودی باشیان هەیە بۆ شوێنە نوشتاوەکانی لەش ئەگەر مەکە تاقانەو بچووک بوو ، مەرهەمی (کورتیکوستیرود) لەژێر بەستانەوەی پلاستێکی یان بە تێ کردنی (ترایە مسینولون) بە دەرزی لە شوێنەکەیەوە زۆر کاریگەرو بەسووە .

٢ - کـــــرداری فیزیکـــــی وەکـــــو بەکارهێنـــــانی تیشـــــکی بنەوشـــــەیی لە هەندەکانـــــدا ســـــوود بەخشە .

٣ - دەرمـــــانی دەروونـــــی (ئەنتیهیســـــتامین) بەســـــووە بـــــۆ نەهێشـــــتنی خورشـــــت . (ســـــودیوم ســـــالییلیت) و ڤیتـــــامین A بە ســـــووە هەنـــــدێ جـــــاریش (فـــــاولەرس سولیوشـــــن) بەســـــووە بـــــۆ ئەوانەی کە بە تیمـــــار کردنـــــی تـــــر چـــــاک نـــــابنەوە . دەرمـــــانی (میشوکســـــی ســـــورالین) و (فوتوسینســـــیتایزەر) هەمیشـــــە بەشـــــێوەی حەب بەکـــــار هێنـــــدراوەو بـــــۆ خورشـــــت سوودبەخشـــــە . هەروەهـــــا دەرمـــــانی (ئیترینیـــــت) بەســـــووە لەگەڵ جـــــۆری (فوتوکیمـــــوتیرایی) یەوە زۆر بەسووە .

ئاسن IRON

کاتێک نەخۆش هەست بە بێ هێزی دەکات دەچێتە لای پزیشک . پزیشکیش پاش پشکنین هەندێک جار بە نەخۆش ڕادەگەیەنێ کەوا بێ هێزی یەکەی دەگەڕێتەوە بۆ کەم خوێنی . بەڵام ئەوەی لێرەدا شایانی باسە ئەوەیە کەوا کەم خوێنی لە ڕاستی دا کەمی توخمی ئاسنە لە زۆربەی بارەکاندا .

نزیکەی ٤ بۆ ٥ گرام ئاسن بەشدارە لە مرۆڤێک کێشەکەی ٧٠ کیلۆگرام بێت . ئەو ئاسنەی کە لە هیمۆگلۆبینی خوێن دایە فرمانەکەی هەڵگرتنی ئۆکسجینە لە سی یەکانەوە بۆ شانە جۆر بەجۆرەکانی لەش .

- لەشی کەسی پێگەیشتوو پێویستی بە نزیکەی (١٢) ملگم ئاسنە لە ڕۆژێک دا .

- ئافرەتی پێگەیشتوو نزیکەی (٨٠) ملگم ئاسن ون دەکات لە سووڕی مانگانەی .

- ئافرەتی سک پڕ نزیکەی (٤٠٠) ملگم ئاسن ون دەکات لە کاتی منداڵ بوون دا .

باشە بزانی

× پێویستی لەشی مرۆڤ بە ماددەی خوێ (٢٠٠٠ ملگم) ە لە ڕۆژێک دا کە دەکاتە نزیکەی دوو کەوچکی بچووک .

× هەندێ گیاوگۆڵ سوودیان هەیە بەڵام ناگەنە کاریگەری دەرمان .

× حالەتی جەڵتە لە ئەنجامی گیرانی تەواوی بۆڕی خوێن بەری (تاجی) پەیدا ئەبێ کە ئەویش بەهۆی ئەوەوەیە کە خوێن لە ناویا ئەمەیێ . هەروەها کە بەشە ماسولکەییەکەی دڵ بە یەکجاری لە ئۆکسجین دائەبڕێ لە چەند سەعاتێکدا چەندین شانە دەمرن و لەناودەچن .

× ئامرازی پێوانی تەوژمی خوێن لە ساڵی ١٩٠٩ لە لایەن (باشۆن) ەوە داهێنرا هەر بە ناوی خۆشی ناو لەو ئامرازە نرا .

تەندروستی ددان لە پرسیارو وەڵام دا

پ / ئایا ئەو خۆراکە سروشتیانەی کە مژادی شەکریان تێدایە وەکو خورماو هەنگوین کەمتر ددان تووشی کلۆری دەکەن وەک لە شیرینی و مژادە شەکریە دەست کردەکانی وەک پاقلاوەو جۆرەکانی ؟

و / بەڵێ ، خۆراکی سروشتی چەند جۆر مژادی شەکری تێدایە وەکو (فرکتوز) کە ددان بە کەمی تووشی کلۆر بوون دەکات لە کاتێکدا کە خۆراکی دەستکرد (سکروز) ی تێدایە کە خراپترین جۆری مژادە شەکریەکانە کە ددان توشی کلۆری دەکات .

بەڵام میوەجات بڕێکی کەم مژادی شەکری تێدایە . بەڵام لێرەدا پێویستە ئەوە بوترێ کە شیرنەمەنی سروشتیش لەوانەیە ببێتە هۆی

کلـــــۆری ئەگەر ئەو کەســـــــە بە شـــــێوەیەکی بەردەوام پارێزگاری لە دەم و ددانی نەکات .

پ / کامیـــان گرنگتـــرە پـــاک کـــردنەوەی دەم بە فلـــچە پـــێش نـــان خـــواردن یـــان دوای نـــان خواردن ؟

و / لەوانەیە وەڵامەکە لێـــــــــرەدا جـــــــــێگەی سەرســـــــۆرمان بێـــــت لای زۆربەی کەســـــان ، بەڵام ڕاســـتی یە پزیشـــکی یەکـــان پـــێ لەســـەر ئەوە دادەگـــــرن کە پـــــاکژکردنەوەی ددان پـــــێش نـــــان خـــــواردن باشـــــترە وەک لەوەی دوای نـــــان خـــــــواردن . ئەمەش لەبەر ئەوەی کە زانـــــــــراوە مـــــژادە شـــــەکریەکان بەســـــــەر ڕووی ددانەوە دەنووســـــێن بەهـــــۆی شـــــیرنەمەنی خـــــۆراک و پاشـــــــەڕۆکی خـــــــۆراک و میکـــــــــرۆبیش کە هەڵدەســـتێ بە گـــۆڕینی ئەو مـــژادە شـــەکریانە بـــۆ ترشـــــەلۆکێک کە مـــــژادی ددان دەتـــــوێنێتەوە کە دەبێـــتە هـــۆی دروســـت بـــوونی کلـــۆری . بەڵام ئەگەر کەســـەکە پـــێش نـــان خـــواردن ددانـــی پـــاکژ کـــردەوە بە شـــێوەیەکی دروســـت ، ئەوا شـــیرینی

و مـــژادە شـــەکریەکان هـــیچ جـــێگەیەک لەســـەر ڕووی ددان جێ ناهێڵن .

لەبەر ئەوەی کە ددانەکـــــــان خـــــــاوێنن لەو حـــالەتەدا کلـــۆری دروســـت نابێـــت ، بەڵام لە حاڵێکـــدا کە دەم و ددان پـــاکژ نەکەیـــن پـــێش نـــان خـــواردن ئەوا شـــیرنەمەنی و مـــژادە شـــــەکریەکان بە ڕووی ددانەوە دەنوســـــێن و بەهـــۆی میکـــرۆبەوەو لەوانەیە ددان تووشـــی کلۆر بوون بکات .

قاوەو ئافرەت

گۆڤاری نیوزویکی ئەمریکی تویژینەوەیەکی بڵاو کردەوە سەبارەت بە پەیوەندی نێوان نەزۆکی ئافرەت و قاوە ، گۆڤارەکە ئاگاداری یەکی ئافرەتی سک پڕ بە نەخواردنی قاوەو کۆلا . هەروەها زانایەکانی پەیمانگەی تەندروستی نەتەوەیی ئەمریکی لە ئەنجامی تویژینەوە ئەوەیان سەلماندوە کە ئەو ئافرەتەی ڕۆژی پیاڵەیەک قاوە یان دوو پەرداخ کەکاوی گەرم یان کۆلا ئەخواتەوە تووشی بێ هێزی پیتێن دەبێت .

نیشانەکانی ژاراوی بوونی خواردن

ئەو قوتووە خواردنانەی بە بەکتریا پیس دەبن ، بەهۆی تێکچوونی خواردنەکەو ئەو گازانەی لەناویدا دروست دەبن هەردوولای قوتووەکە دەئاوسێن یان دەتوانین بەهۆی لێدانی قوتووەکەوە بزانین خواردنەکە پیس بووە یان نا ، خۆ ئەگەر لێدانەکە بەرز بوو واتا خۆراکەکە ژاراوی بووە .

جا لەکاتی هەست کردن بە ژاراوی بوون پێویستە دەستبەجێ تووش بوەکە بگەیەنرێتە نزیکترین مەڵبەندی تەندروستی و چارەسەر بکرێت .

نیشانەکانیش لە ماوەی ڕۆژێک تا چوار ڕۆژ دوای خواردنی خۆراکەکە دەردەکەون . سەرەتا هەست کردن بە ماندوویی لەش و سەرئێشەو ڕشانەوە دەردەکەوێ ، هەروەها ڕەنگە نەخۆشەکە لە پێشدا تووشی سکچوون ببێ ، بەڵام لە دواییدا قەبز دەبێت .

قەبزی

قەبزی یان (گیرانی پیسایی) نەخۆشی یەکی زۆر باڵاوە ، بەڵام ڕێژەی ئەو ئافرەتانەی کە تووشی ئەم دیاردەیە دەبن لە ڕێژەی پیاوان زیاترە ئەمەش بۆ گەلێ هۆ دەگەڕێتەوە بۆ نموونە :

١ - دووبارە بوونەوەی سک پڕی و منداڵ بوون کە دەبێتە هۆی بێ هێز بوونی ماسولکەکانی سکی و ماسولکەکانی حەوزی کە ئەم دوو ماسولکەیەش دەوریکی گرنگ و کاریکی سەرەکی و ڕاستەوخۆیان هەیە لە کرداری خۆ خاڵی کردندا .

٢ - ئافرەتان بەشێوەیەکی گشتی لەشولاریان لەبارە بۆ قەڵەو بوون و ڕێژەی قەڵەوبوونیان لە پیاو لەبارترە .

هۆیەکانی :

١ - زۆر کەس هەن گۆشـــــــــــــــت و چەوری و خواردەمەنی پڕ نیشاستە زۆر

دەخـــــۆن و خـــــواردنی ســـــەوزایی و میوەجـــــات پشت گوێ دەخەن .

٢ - لە هەنـــــدێ بـــــارودۆخی کەم دا گیـــــران ڕوو دەدات بەهـــــۆی نەخۆشـــــی یەکـــــی زگمـــــاکی لە کۆڵۆنـــــــداو لەم بـــــــارودۆخەش دا گیـــــــران لە تەمەنی منداڵی دا ڕوو دەدات .

٣ - پشـــــت گـــــوێ خســـــتنی هـــــاواری ڕیخـــــۆڵە ، لەبەر ئەوەی کە بەشـــــی خـــــوارەوەی ڕیخـــــۆڵە ئەســـتورە (بەشـــی قۆڵـــۆن) یـــان ڕێـــگە پـــڕ دەبـــێ لە پیســـــایی و پاشـــــماوەی خـــــواردن ، ئیتـــــر یەکســـــەر ئیشـــــارەت و فرمـــــان دەچـــــێ بـــــۆ ئەو مـــــــرۆڤە کە بچێـــــــتە ئاودەســـــــتخانە . بەڵام مـــــرۆڤەکە فرمـــــانی ڕیخـــــۆڵە دوا دەخـــــات و پشـــــت گـــــوێ دەخـــــات . پشـــــت گـــــوێ خســـــتنەکەش ڕەنـــــگە لەبەر ئەوەبـــــێ کە بـــــاروزروف لەبـــــار نەبێـــــت و مـــــرۆڤەکە لە شـــــوێنێک بێـــــت جـــــێگەی پێشـــــاوی

نەبێت و پیس بێت یان مرۆڤەکە ئیشی هەبێت و بە پەلە بێت .

بۆیە ئامۆژگاریمان ئەوەیە : ئەو کەسانەی تووشی ئەو دیاردەیە دەبن ، پێویستە بە زووترین کات خۆیان پیشانی پزیشکی پسپۆر بدەن و بە دەم هاواری ڕیخۆڵەو جێ بەجێ کردنی فرمانی بە زووترین کات ، هەروەها زۆر خواردنی سەوزەو میوەجاتی تەڕ لەگەڵ زۆر خواردنەوەی شلەمەنی بە ئەندازەی پێویست هەروەها دەبێ ئاگاداری کێش و قورسایی لەشمان بین کە بگونجێت لەگەڵ درێژی و تەمەنمان .

هەوای ترشەلۆک (الهواء الحامضي)

هەوای ترشـــــــەلۆک لە ئەنجـــــامی ســـــووتانی نەوت یـــــــاخود ڕەژووی ئەو کارگـــانەوە پەیـــــدا دەبـــــێ کە بەهـــــۆی یەکێـــــــــک لەم دوو کـــــــانزایەوە ئـــــــیش دەکەن . لە ئەنجـــــــامی ئەو سووتانەشـــــــــدا گـــازی دووەم ئۆکســـیدی کبریـــت پەیـــدا دەبـــێ کە بە دەوری خـــــــــۆی لە هەوادا پەرت و بـــــــــڵاو دەبێـــتەوە . پـــاش ئاوێتەبوونیشـــــی لەگەڵ ئاونگـــدا لە شـــــــــێوەی وردە تەن (جســـــــــیمات) ی ترشـــەلۆکی کبریتـــــی بە قەد دڵـــۆپە بـــاران دەبـــن دادەبارێـــت و ئـــاوی ســـەدان دەریـــاچەو ڕووبـــار پیس دەکات .

دەزگای ڕوانینە ناو گەدەو دوانزە گرێ
((ناظور المعدة))

ENDOS COPY

ئەم دەزگـــایە لە پێشـــــــدا بەم شـــــــێوەیەی ئێســـتا نەبـــوو .. بەڵکـــو بریتـــی بـــوو لە بـــۆڕی یەکـــی مســـی تـــا ڕادەیەک ئەســـتوور کە زۆر بە ئەرک ئەچـــووە نـــاو قـــورگ و ســـــووریچکەوە ئەمە جـــــگە لەوەی کە نەشـــــی دەتـــوانی هەمـــوو شـــوێنێکی نـــاو گەدە ببینێـــت وە لەبەر کـــورتیش نە ئەگەیشـــتە دوانـــزە گـــرێ ئەم ئـــامێرە بە شـــێوە ســـاکارەکەی هینـــدە ئەســـتوور بـــوو ناچـــار بـــوون بـــۆ ئەوەی نەخۆشـــەکە زۆر ئـــازار نەچێـــژێ بێهۆشـــی بـــکەن واتـــا بەنجـــی گشـــتی بکەن .

دەزگاکانی ئەم سەردەمە هەموو ئەم کەم و کوڕیانەی پێشووی خستۆتە لاوە .. دەتوانێت هەموو کونج و کەلەبەرێکی گەدە ببینێ کە ئەمە لە توانای ئامێری کۆندا نەبوو وە هەروەها چونکە درێژترە لەوەی پێشوو (نزیکەی مەترێک درێژ دەبێت) نەک هەر ئەوە بەڵکو دەگاتە ناو دوانزە گرێش کە لە خوار گەدەوەیە .. دیسان ئەوەندەشیان باریک کردۆتەوە کە زۆر بە ئاسانی بچێتە ناو سکەوە ، بە ڕادەیەک لە جیاتی بەنجی گشتی بەنجێکی سووکی قورگ بە (سپرێ) ئەکرێت وە لە هەمووش گرنگتر بوونی کامیرایەکە بە ئامێرەکەوە کە چۆنی بوێت پزیشکەکە لە گەدە یان دوانزە گرێ دا بیگێڕێت تا لە دواییدا بە شێنەیی بڕوانێتە ئەو وێنانە .

لە ڕاستی دا ئەم دەزگایە یەک بۆڕی نیە بەڵکو بریتی یە لە چەند بۆڕی یەک کە هەر یەکەیان بە کارێک و بۆ مەبەستێکی گرنگ بەکار دێت .. یەکێکیان بۆ ڕوانینی

پزیشکەکەو وێنە گرتنە یەکێکی تریان ئەگەر گەدە شلەمەنی زۆری تێدا بووو دیوارەکانی داپۆشی بوو ئەوا بەهۆی ئەم بۆڕی یانە هەڵی ئەمژێت و فڕێ ی دەداتە دەرەوە بۆ ئەوەی گەدە بەتاڵ بێت .

هەروەها بۆ ئەوەی جۆری برینەکە بزانرێ کە ئایا هەر برینی ئاساییە یان شێرپەنجەیە ئەوا بەهۆی بۆڕی یەکی تر ەوە کە دەم ئەکاتەوەو گاز ئەگرێت نمووونەیەک لە گۆشتی ئەو برینانە لەگەڵ خۆیدا ئەهێنێ و بۆ ئەوەی بنێردرێت بۆ ئەزموونگاکان تا جۆرەکەی دەست نیشان بکەن ..

سوودەکانی ئەم ئامێرە :

ئەم دەزگایە زۆر سوودی هەیە بەڵام هەرە گرنگەکانی ئەمانەن : -

١ - بۆ دەست نیشان کردنی برینەکانی سوریچک و گەدەو دوانزە گرێ کە ئایا هەر برینە (قرحە) یان سووتانەوەیەکی ئاساییە

یـــان شـــێرپەنجەیە ئەویـــش بە هێنـــانی نمـــوونەی گۆشتی برینەکان کە باسمان کرد .

٢ - بـــۆ ســـــەیر کـــــردنەوەی برینەکـــــان دوای مـــاوەیەک لە چارەســـەر کـــردن کە ئایـــا برینەکـــان ســـارێژ بـــوون یـــان هەر وەک خۆیـــانن یـــان بەرەو خراپی چوون .

٣ - هینـــدێک جـــار بـــۆ مەبەســـتی دەرهێنـــانی شـــتی ڕەق لە ســـــوریچک و گەدەدا بەکـــــار دەهێنرێـــــت وەک ئێســـــــقان و شـــــتومەک ، کە ئەپەڕێـــــــتە قورگی مرۆڤەوە .

٤ - وەســـتاندنی خـــوێن بەر بـــوون لەو شـــوێنانەدا بەهـــۆی تیشـــکی لێـــزەرەوە یـــان لابردنـــی هینـــدێک زیادە گۆشت .

٥ - لە وڵاتـــانی ڕۆژئـــاوا ســـوودی زۆر لەم ئـــامێرە دەبینرێـــت بـــۆ نمـــوونە دەرهێنـــانی بەرد کە لە بۆڕی زراو عاسێ دەبێت .

نزا :

داواکـــــــــــــــارین لە یەزدان کە کەس و کەس و کـــــــاری کەس نەکەوێـــــــتە بەر ئەم ئـــــــامێرەو هەمیشە دوور بن لە نەخۆشی .

نەخۆشی بۆن

ئەم جۆرە نەخۆشی یەکە تووشی منداڵ دەبێ بەهۆی : ترسان ، بۆنی گوڵاوی ، بۆنی زەیستانی ، هتد . نیشانەکانی ئەوەیە کە دەڕشێتەوەو زگی دەچێ .

هەر یەکێ لە جۆرەکانی نیشانەی تایبەتی خۆی هەیە بۆ نمونە :

نیشانەکانی نەخۆشی مانگ یان ترسان :

١ - ڕەنگ زەرد هەڵگەڕان .

٢ - لووت و لێو وشک بوون .

٣ - ڕەق بوونی ناو لەپی دەست .

٤ - لاواز بوون .

نیشانەکانی بۆنی گوڵاوی :

١ - ڕەنگ زەرد بوون .

٢ - لاوازو پووت بوون .

زەیستانی : ئەگەر ئافرەتێک منداڵی ببێ منداڵەکە بچێتە مالّی منداڵ بووەکە بۆن دەکاو تووش دەبێ .

ترسان : منداڵەکە ئەگەر چاوی بە شتێکی ترسناک بکەوێ .

چارەسەرکردنی نەخۆشی بۆن :

منداڵ پاش ئەوەی بۆنی کرد دەرمانی لەلایەن بۆن بڕەوە بۆ دادەنرێ ، دەرمانەکە دوو شێوەیە بەڵام لە بنەڕەت هەردووک یەک جۆرە ، جۆرەک شلە ، جۆرەک تۆزە شلەکە لە ئاوی گوڵاوی پێک هاتووە ، بەڵام تۆزەکە لە حەوت جۆرە ماددە پێک هاتووە پێی دەڵێن (حەوت دەرمانە) کە بەم جۆرەیە :

١ - ڕازیانە

٢ - زەنجەفیل

٣ - زورمبات

٤ - مازی

٥ - قەنەفل

٦ - هەوینج

٧ - خونچە گوڵ

ئەمانە هەمووی بە یەکەوە تێکەڵ دەکرێ و دەکوترێ و لەگەڵ ئاو دەدرێتە منداڵ .

چۆنیەتی بەکارهێنانی : ڕۆژی دوو جار دەدرێتە نەخۆش بەیانی و ئێوارە شلەکە (٥) کەوچکی چای لەگەڵ کەوچکێک شەکر تێکەڵاو دەکرێ و دەیدرێتێ تۆزەکەش بە هەمان شێوە ، بەڵام ئەو بە پتی لە دەمی دەکرێ یان مەمەی بۆ لە تۆزەکە هەڵدەهێنرێ و دەیدرێتێ .

جگە لەمەش دەبێ ڕۆژەک نا ڕۆژەک سەری بشۆردرێ و جل و بەرگی بگۆڕدرێ ، پێویستە ئەوەش بگوترێ ئەگەر تۆزەکە بە پتی درایە نەخۆشەکە پێویستە ڕۆژی یەک جار بیدرێتێ ئەویش تەنیا ئێواران .

فەرهەنگۆک :

زورمبـــات : گیـــایەکی چیـــایی یە بەهـــاران شـــین دەبێ ، لە چیای سەفین هەیە .

هەویـــــنج : گیـــــایەکی دەشـــــتاوی یە بە زۆری لە هیندو چین هەیە .

بـــــۆن بـــــڕ : ئەو کەســـــەیە کە پســـــپۆری و شـــــارەزایی لە زانینـــــی ئەم جـــــۆرە نەخۆشـــــی یە هەیە ، بەشێکە لە پزیشکی میللی .

هەندێ لە زیانەکانی حەبی منداڵ نەبوون

حەبی منداڵ نەبوون بریتی یە لە ئاوێتەیەکی هۆرمۆنی مێینە کە ڕێ لە پێگەیشتنی هێلکە دەگرێت و نایەڵێت هێلکە لە هێلکەدانی مێ یەدا پێ بگات . کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی سک پڕ نەبوون و منداڵ نەبوون . چونکە هەروەکو ئاشکرایە سک پڕ بوون بەبێ پێگەیشتنی هێلکە شتێکی مەحاڵە . بۆیە ئەو پێکهاتوە هۆرمۆنیانەی کە زیاد لە پێویستی لەشی ئافرەتن کاری سلبی زۆریان هەیە لەوانە :

١ - دڵ و لوولەکانی خوێن : حەبەکە توانای مەیینی خوێن زیاد دەکات و دەبێتە هۆی گیرانی خوێن هێنەرەکان و هەندێک لە خوێن بەرەکان بەتایبەتی خوێن بەری خۆراکدەر بە تۆڕی چاو . وە لەوانەشە ببێتە هۆی وەستاندنی دڵ و بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن .

٢ - کۆئەندامی زاووزێ لە ژنانـــــدا : لەوانەیە ببێتە هۆی وەستاندنی خوێن دیتن و دروست بوونی کوڵک لە منداڵدان و گۆڕینی پەردەی ملی منداڵدان . هەروەها کار دەکات سەر بڕو جۆری شیری دایک و زۆر جار مەمک تووشی قینچکەی جۆراو جۆر دەکات .

٣ - کۆئەندامی هەرس : هێلنج لێهاتن و ڕشانەوە ، کەم بوونەوەی ئارەزووی خواردن ، هەوکردنی پدوو ((پووک)) و بریندار بوونی دەم ، لەگەڵ کولبوونی جگەرو شپرزەیی زراوو تورەکەی زراو .

٤ - کۆئەندامی دەمار : دەبێتە هۆی سەرسووڕان و شپرزەیی بینین لەگەڵ هەست بە بێ ئومێدی کردن و زمان گیران .

سپڵ و ئەرکەکانی لە لەش دا

سپڵ : spleen ئەندامێکی گرنگی لەشەو پێکهاتووە لە ڕیشاڵی ماسولکەیی سووری تۆخی مەیلەو ڕەش ، بڕۆیە لە هەندێ ناوچەو شوێن دا پێی دەگوترێ (فاتە ڕەش) .

ئەرکەکانی سپڵ : -

گرنگترین ئەرکەکانی سپڵ لە لەش دا ئەمانەی خوارەوەن : -

١ - سپڵ ئەندامێکی گرنگی پاڵاوتنی خوێنەو ، هەموو ئەو خڕۆکە سوورە لەکارکەوتوانەی ناو لەش لەناو خۆی گڵ دەداتەوەو بەمە خوێن بە جوانی دەپاڵێوێ و لە خڕۆکە سوورە شکاوو پکاوەکان بە باشی پاک دەکاتەوە .

٢ - سپڵ لەلای منداڵی کۆرپەلەی ناو زگی دایکی گرنگترین ئەرکی خوێن دروست کردنە . بەڵام لە دوای لەدایک بوونیدا ئەم ئەرکەی لێ دەستێنرێتەوەو دەدرێت بە مۆخی ئێسقانەکان ، لە مۆخی ئێسقانیشدا خانەی Lymphocytes هەیە ، ئەمەش خۆڕۆکەی سووری خوێن بە دریژایی ژیان دروست دەکات .

٣ - سپڵ گەلێک جار ئەو جۆرە تەنە زیان بەخشانە بەند دەکات کە لە شێوەی جۆرەها بەکتریا دێنە ناو لەشەوەو دەیانەوێ تووشی جۆرەها نەخۆشی بکەن و ، ئەمانەش وەکو خۆڕۆکە سووڕە لەکارکەوتووەکان لەناو خۆی دا گڵ دەداتەوەو لەناویان دەبات . کەواتە سپڵ خۆی گۆڕستانێکە بۆ خۆڕۆکەی سووری لەکار کەوتوو میکرۆبی لەناوبراوی مردوو .

٤ - سپڵ ئەندامێکی ڕیشاڵی نەرم و شلی لاستیکی یە ، دەکشێ و گرژ دەبێتەوە ، بەم کارەی هەندێک خوێنی پاک و بە کەڵکی لێ دێتە دەرەوەو تێکەڵاو بە سووڕی خوێن

دەبێت و خۆینەکەی زیاد دەکات و ئەمەش لە کاتێکدا دەکات کە لەش تووشی خوێن بەربوون ببێت و ئەم ئەرکەیشی گەلێک گرنگەو فریاگوزاری یەکی پێویست و بە کەڵکە بۆ لەش .

لابردنی سپڵ

سپڵ بریتی یە لە ئەندامێکی گرنگی لەش و بۆی هەیە لە هەندێ باردا لابرێت چونکە لە لەشدا هەندێ ئەندامی تر هەن کارەکەی بکەن .

کەی پزیشک بۆی هەیە سپڵ لابات ؟

١ - زۆر جاری وا دەبێ تووشی کارەساتی ئۆتۆمبێل و برینداربوونی سپڵ دەبێ و ئازارێکی زۆری پێ دەگات و ئەو ئازارەیشی لە لای خواروو سنگ بە لای چەپی یەوە هەستی پێ دەکات و هەندێ جاری واش دەبێ ئەو کەسە لە ئەنجامی زەبرێکی زۆر چەند پەراسوێکی دەشکێ و ئەمەش دەبێتە هۆی برینداربوونی سپڵ و خوێن بەربوونێکی زۆر و نەخۆشەکە ڕەنگی سپی دەبێت و لێدانی دڵی زیاد دەکات و پاڵەپەستۆی خوێنی دێتە خوارەوە ، لەم بارەدا دەبێ بە زووترین کات نەخۆشەکە بۆ کردارێکی نەشتەرگەری

ئامـــادە بکرێـــت و بە زۆریـــش ســـپڵەکەی دەبـــێ لابببرێت .

٢ - ئەگەر هـــاتوو ســـپڵەکە گەورە بووبـــوو یـــان هەر لە قەبـــارەی خـــۆی دابـــوو ئەوا لەکـــاتی زیـــاد بـــوونی خـــرۆکە ســـووڕەکانی خـــوێن لەلای منـــداڵ پزیشک بۆی هەیە سپڵەکە لاببات .

٣ - لەکاتی زیاد بوونی خەپڵەکانی خوێن .

٤ - لەکاتی زیاد بوونی خانەکانی سپڵ .

٥ - لە کـــاتی کیســـەو لـــوو دروســـت بـــوون لە سپڵ دا .

٦ - لەکاتی نەخۆشی هوجکنزدا .

خوارنێن دژی پەنجە شێرێ

× خوارنا گۆشتێ سپی شوێنا یێ سۆر .

× هەر حەفتی یێ ٣ حەتا ٤ هێکا بخۆە .

× رونی کێم بکە .

× تشتی شەکری کێم بخو .

× سەوزەواتی بخو

خوێن پژانی لووت Epis taxis

ئەوەی ئاشکرایە ئەم نەخۆشی یە لە وەرزی هاوین دا زیاتر ڕوو دەدات ، چونکە دەمارەکانی خوێن لەناو لووت دا زیاتر دەکرێنەوەو هەوای گەرم و وشکی هاوین دەبێتە هۆی کشان و برینداربوونی ئەو دەمارانەو پژانی لووت .

هۆیەکانی لووت پژان : -

١ - گرنگترین هۆی خوێن پژانی لووت بریندار بوونی لووتە بەهۆی دەستکاری کردنی پەنجە لەلایەن نەخۆشەکەوە ئەمەش یان لە ئەنجامی خووگرتنە یان بەهۆی وشک بوونەوەی چلمی ناو لووت لەسەر پەردەی لووت کە دەبێتە هۆی لووت گیران لەبەر ئەوە نەخۆشەکە هەوڵی ئەوە دەدات ئەم چلمە وشکە لابەرێت بۆ ئەوەی کونی لووتی ببێتەوە لە ئەنجام دا خوێن لە لووتی بەر دەبێت و جارێکی تریش وای لێ دێتەوە . یان بریندار بوونی بەهۆی گەیشتنی زەبرێک بە لووت بە

هـۆی کەوتـن بەسـەر لـووت یـان لە کـاتی شـەڕو کارەساتی ئۆتۆمبێل و شتی تر ...

۲ - هەو بوونی ناوەوەی لووت .

۳ - هەمـوو جـۆرە نەخۆشـی یەکـانی خـوێن ئەبێـتە هـۆی ئەوەی خـوێن بە شـێوەیەکی سروشـتی نەمەیێـت و ئیتـر دەمارەکـانی نـایگرنە خۆ .

٤ - نەخۆشـی یەکـانی جـگەرو گـورچیلە کە دەبـنە هـۆی تێکچـوونی مەیینـی خـوێن و دەمارەکانی خوێن .

٥ - ئەوەی شـایانی باسـە بەتـایبەتی لە منداڵانـدا بەرز بـوونەوەی پـلەی گەرمـایی لەش دەبێـتە هـۆی پـژان وەکـو لە نەخۆشـی یەکـانی سـوریژەو گرانەتـاو ئەفلـۆوەنزاو گەلـێ نەخۆشـی تر .

چارەسەر کردنی پژانی لووت : -

خۆین بەربوونی لووت لە کەمەوە تا زۆر هەر پێی دەوترێت خۆین بەربوون (نەزیف) . ئەوەی ڕاستی بێت خۆین بەربوون کەم بێت یان زۆر دەبێت چارەسەر بکرێت ، چونکە ئەگەر خۆینەکە کەمیش بێت بەڵام بەردەوام بێت هەر ئەبێتە هۆی کەم بوونی خۆین لە لەش دا .

زۆر ڕێگا هەیە بۆ وەستاندنی خوێن بەربوون :

١ - هێمن کردنەوەی نەخۆشەکە ، چونکە تا نەخۆشەکە زیاتر شپرزە بێت خۆین بەربوونەکە زیاتر دەبێت .

٢ - بەکارهێنانی کیسەی بەفر بۆ سەر ناوچەوانی نەخۆشەکە ئەمە دەبێتە هۆی بەستنی دەمارەکانی ناو لووت و وەستانی خوێنەکە .

٣ - سەر بەرز کردنەوە تا ئاستێکی نزم ، بەشێوەیەک نەبێتە هۆی گەرانەوەی خوێن بۆ ناو قورگ .

ئەگەر ئەم هەنگاوانە سوودی نەبوو ئەو کاتە نەخۆشەکە دەبردرێتە نەخۆشخانەو لەوێ پزیشک سەیری لووتی دەکات و چارەسەری دەکات .

ڕێگاکانی چارەکردنی زگچوون لە ماڵدا

١ - پێویستە شلەمەنی زیاتر لە پێویست بە منداڵەکەت بدەی و باشتر وایە ئەو گیراوە سوودبەخشەی بدەیتێ کە تایبەتە بۆ ئەم مەبەستەو کە پێی دەگوترێ (محلول الارواء الغموی) و لەگەڵ ئەم ئامۆژگاری یانەدا یەک کیسە لەم گیراوەیەت ئەدرێتێ تا لە ماڵ لەکاتی پێویست بەکاری بهێنی .

زانیاری یەکانی بەکارهێنانی :

١ - یەک کیسە لە تۆزەکە لە ناو یەک لتر ئاوی خواردنەوە باش بتوێتەوە بۆ زانین چوار شوشەی بیبسی پڕ ئاو یەکسانە بە یەک لتر . سەری گیراوەکە دابڕۆشەو لە شوێنێکی پاک دایبنێ و بەم جۆرەی خوارەوە بەکاری بهێنە :

- بۆ منداڵی تەمەن لە دوو ساڵ کەمتر دوای هەر زگچوونێکی منداڵەکە لە یەک تا دوو ئیستیکان لەو گیراوەیەی ئەبێ بدرێتێ .

- بۆ منداڵی تەمەن لە دوو ساڵ پتر دوای هەر زگچوونێکی منداڵەکە لە دوو تا چوار ئیستیکان لەو گیراوەیەی ئەبێ بدرێتێ و تا زگچوونەکەی چاک دەبێتەوە ئەبێ لەسەر ئەم چارەیەی بەردەوام بێ .

٢ - خواردەمەنی لە منداڵەکەت مەبڕە لەکاتی زگچوونداا بە مەرجێ خواردنەکە هەرس بوونی ئاسان بێ و ماددەی پۆتاسیۆمی زۆر تێدابێ .

٣ - ئەگەر لە تەمەنی ٤ تا ٦ مانگی یەوە خواردنی زیادەکی خوارد ئەبێ لەسەر ئەم خواردنە بەردەوام بێ بە تایبەتی خواردنی وەکو شۆربای برنج و پەتاتەی وردکراوو هێلکەی وردکراوو گوشراوی میوەو ماست .

٤ - ئەگەر هاتوو زگچوونی منداڵەکەت لە دوو ڕۆژ پتر بەردەوام بوو نیشانەی وشک بوونی لێ بەدەرکەوت پێویستە خێرا بچی بۆ مەڵبەندی تەندروستی . لەگەڵ هیوامان بۆ تەندروستی منداڵەکەت .

پۆرگی ئاوی یان تورەگەی ئاوی

نەخۆشی یەکە تووشی ئاژەڵ دەبێت وەکو مانگاو مەڕو بزن و هەروەها تووشی ئادەمیزادیش دەبێت . بە نەخۆشی یەکی پیس دەژمێردرێ و لە سەدا ٦٠ تا ٧٠ تووش بوون لە جەرگ دایەو لە سەدا ١٥ ی دووچاری سی یەکان دەبێت ، ئەندامەکانی تری لەشیش دەگرێتەوە وەکو لوەکانی مل .

ئەو کرمەی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەم پۆرگانە بە کرمی شریتی دەناسرێ و پێی دەوترێ Tania Ecchicocus درێژی یەک سەنتیمەتر دەبێت و لە نزیک ڕیخۆڵە باریکەی ئەو گیاندارانەی گۆشت خۆرن دەژی وەک سەگ و گورگ و ڕێوی و پشیلەو خۆیان بە دیوی ناوەوەی ڕیخۆڵە باریکەوە هەڵدەواسن و ئەو سەگانەی لە شوێنی پیس دەژین بە ڕادەی لە سەدا پەنجا تووشی نەخۆشی پۆرگی ئاوی وەیا تورەکەی ئاوی دەبن .

ئەم کرمە دروست بووە لە سێ پارچە سەری ددانەی هەیەو پارچەی دواوەی بە هەزارەها هێلکەی بچووکی پێ وەیە کە لەگەڵ پیسایی دێنە دەرەوە .. ئەم هێلکانە لە دەوروبەرێکی ساردا شەش مانگ دەژین و بە دەرمانی پاک کردنەوەی مالّ نامرن تەنها خۆیان بۆ گەرما ناگرن کە پلەی گەرمی ٦٠ ی لە سەدا بدرێتێ دەمرن .

ئاژەڵ ئەم هێلکانە لەگەڵ گژوگیا دەخوات وەکو مەڕو بزن و وشتر ، هتد. دەگونجێ منالّ ئەم هێلکانە بچێتە ناو دەمیان لە کاتی یاری کردندا بە بەردو خۆڵ دووچاری مرۆڤ دەبێ کە دەست لە سەگ بدات ئەو هێلکانە لە ڕێگەی دەستەوە دەگەنە دەم و ڕیخۆڵەکان و لە ڕێگەی خواردنی سەوزەی پاک نەشۆراوە . ئەم هێلکانە لە گەدەو ڕیخۆڵەی مرۆڤدا هەڵ دێ و دەبێتە یرقە (مەیرۆک) کە ئەو مەیرۆکەش بریتی یە لە گیان لەبەرێکی زۆر بچووک وەکو داوە دەزوو وە لە پێستی ڕیخۆڵەوە دەچێتە ناو دەمارەکان تا دەگاتە نێو

جەرگ و نیـــوەی ئەم مەیرۆکـــانە لە جەرگـــدا دەمێنـــنەوەو نیـــوەکەی تـــری دەچـــنە نـــاو دڵ و تـــا دەگەنە نـــاو ســـی یەکـــان و لە ســـەدا ١٥ ی لە ســـی یەکـــان دەمێنـــنەوە ئەوانـــی تـــریش لە ڕێـــگەی جمـــانی خـــوێنەوە دەچـــنە ئەنـــدامەکانی تـــری لەشـــی مـــرۆڤ . هەر کـــاتێ ئەم میرۆکـــانە لە ئەنـــدامێک وەیـــا لوێکـــدا جـــێ گیـــر بـــوو بەرە بەرە گەورە دەبـــێ تـــا پـــۆرگی ئـــاوی دروســـت دەکات .

نیشانەکانی بوونی ئەم پۆرگانە لە تەنی مرۆڤ :

تـــووش بـــوونی مـــرۆڤ بەم نەخۆشـــی یە لە تـــافی لاوی دا دەســـت پـــێ دەکـــا بە تـــایبەتی لەســـەردەمی منـــاڵی داو ئەو کیســـە چەنـــد ســـاڵێک دەمێنێـــتەوە بەبـــێ ئەوەی هـــیچ نیشـــانەیەک لەو ئەنـــدامەی تێـــدایە وەدەربـــکەوێ . دوای ئەوە ئەم تورەکـــانە (پۆرگـــانە) بەشـــێوەی ئەســـتوور بـــوون هەســـتی پـــێ دەکـــرێ لە جەرگـــدا هەروەهـــا لە ســـپڵدا بەڵام وەدەرکەوتنـــی لە ســـی یەکانـــدا بەم جۆرەی خوارەیە :

١ - ئەو مـــرۆڤەی پـــۆرگی ئـــاوی لە ســـی یەکـــانی دا هەبـــێ ســـنگی ئـــازاری دەبـــێ و بە ئەزیەت هەناســـەی بـــۆ هەڵدەکێشـــرێ ئەوە لە کاتێکـــدا پۆرگەکە گەورە بێ .

٢ - وێنەگرتنـــی ســـنگ بـــۆ مەبەســـتێکی تـــر بـــۆ پزیشـــکەکە دەردەکەوێ کـــە ئەو مـــرۆڤە پـــۆرگی ئـــاوی لە ســـی یەکـــانی دا هەیەو هەنـــدێ هـــۆی تر ..

چارەسەری ئەم نەخۆشی یە :

چارەســـــەری پـــــۆرگی ئـــــاوی تەنهـــــا بە نەشتەرگەری و دەرهێنانی ئەم پۆرگانە دەبێ .

شیری دایک

خەسڵەتەکانی :

١ - شیری دایک عاتیفەیەکی تۆند لە نێوان دایک و منداڵ دروست دەکات .

٢ - فرچک ، ژەک ، زاک : یەکەم شتە کە لە مەمکی دایکەوە دێتە دەرەوە دوای منداڵ بوون کە پڕیەتی لە مژادی (مادده) ی دەژ بە نەخۆشی ، لەش دەپارێزێ لە هەستەوەری.

٣ - دایک دەبێ گۆشت و ماسی و هێلکەو پەنیرو تەرە بخوات لە پێناوی زیاد کردنی شیری خۆی .

٤ - دایک خۆشی دەبێ شیر بخواتەوە .

گرنگی شیری دایک :

١ - شیری دایک باشترین و بە کەڵک ترین خۆراکە بۆ کۆرپە ، چونکە لە هەموو شیرێک باشتر لێی دەکەوێت و تەندروستی پێ باش دەبێت . دەبێت ئەوەش بزانرێت کە گرنگترین هۆی سک چوون کە تووشی منداڵ دەبێت بەکارهێنانی شیری قوتوو (تۆز)) ە ، هۆی ئەم سک چوونە مانای ئەوە نیە بە یەکجاری شیری قوتوو بەکار نەهێنرێت چونکە لە هەندێ کاتدا دایک ناچار دەبێت ئەم شیرە بەکار بهێنێت .

٢ - شیری دایک شیرێکی ئامادە کراوەو پێویست بە تاقیم کردن ناکات .

٣ - شیری دایک مادەی چەوری کەمتر تیایە.

٤ - ئەو منداڵەی شیری دایکی دەخوات کەمتر تووشی قەبزی دەبێت چونکە ئاسان هەرس دەبێت و میکرۆبی تیا نیە .

٥ - لە شـــیری دایکـــدا بەرگـــری دژی چەنـــد نەخۆشـــی یەک هەیە وەکـــو : ســـۆریژە ، وەنـــاق ، گزاز .

٦ - کە شـــیری دایـــک بەکـــار هـــات ئەوە پێویســـت بەوە نـــابێ کە شـــیری قوتـــوو لە بـــازاڕ بکڕیت و پارە سەرف بکەیت .

بـــۆچی دایـــک شـــیری قوتـــوو ئەدات بە منداڵەکەی ؟

ئەگەر بێتـــو پرســـیار لەو دایکـــانە بکەیـــن کە شـــیری قوتـــوو بەکـــار دەهێـــنن هەریەکەو بیـــرو ڕایەکـــی هەیە وەکـــو دەڵـــێن شـــیرەکەم بەشـــی منـــداڵەکەم ناکـــات و پێـــی تێـــر نابێـــت یـــان هەنـــدێک دەڵـــێن شـــیر بـــدەین بە منـــداڵەکانمان ناشـــیرینمان دەکـــات و زۆری ئافرەتـــان فەرمـــانبەرن نـــاتوانن شـــیری تەواو بـــدەن بە کۆرپەکانیـــان . هـــاتوچوو خـــۆدانە بەر تیشـــکی خۆر دەبێتە هۆی زۆر بوونی شیری دایک .

دەبـــێ ئەوەش بزانرێـــت ئەو منـــداڵانەی شـــیری قوتـــوو دەخـــۆن زۆر زیـــاتر تووشـــی نەخۆشـــی

دەبـــــــن بە بەراورد لەگەڵ ئەو منـــــــدالانەی کە شیری دایکیان دەخۆن .

ئەو هۆیـــانەی کە وا لە دایـــک دەکـــات نەتوانێـــت شـــیری خـــۆی بـــدات بە منـــدالەکەی : ئەمەش کـــــاتێ ڕوو دەدات کە دایـــــکەکە تووشـــــی هەنـــدێک نەخۆشـــی بێـــت . ئەو نەخۆشـــی یـــانەی کە دەبێـــتە هـــۆی ئەوەی دایـــک شـــیری خـــۆی نەدات بە منداڵەکەی : -

یەکەم : نەخۆشی یەکانی دایک :

- وەرەمـــی ســـی یەکـــان : لەم کـــاتەدا منـــدالەکە لە هەناســـــەو پـــــژمەی دایکـــــی یەوە تووشـــــی دەبێـــــت . لەبەر ئەوە پێویســـــتە منـــــدالەکە لە دایکی دوور بخرێتەوە .

- نەخۆشـــی یە دەروونیەکـــان وەکـــو شـــێتی : لەم کـــــاتەدا ئەگەر دایـــــکەکە شیریشـــــی زۆر بێـــت نابێـــت بیـــدات بە منـــدالەکەی چـــونکە مەترســـی ئەوەی لـــێ دەکرێـــت منـــدالەکەی ئـــازار بـــدات یان بیکوژێت .

- ئەنفلونزا

- کورتی گۆی مەمک یان نەبوونی .

- هەو کردنـــی مەمـــک و گـــۆی مەمـــک کە نابێـــت لەم کاتەدا دایک شیر بدات بە منداڵەکەی .

- لـــووی مەمـــک کە وا لە مەمـــک دەکـــات شـــیر دەر نەدات .

مافەتە ((طاعون))

نەخۆشی یەکی درمی و کوشندەیە وا دەناسرێت بە دەست پێ کردنی هەوکردن لە گلاندە لیمفاوی یەکان لەگەڵ ژەهراوی بوونی خوێن و تایێکی قورسی دەبێ . هەروەها دیاردەی نزم بوونەوەی پالەپەستۆی خوێن و دەست پێ کردنی خێرای لێدانی دڵ و ناڕێکی لە ڕۆیشتنداو شڵەژانی مێشکی و ناڕێکی لە دەربڕینی قسەکردنداو ماندووبونێکی تونەد لەگەڵ وڕێنەکردن و لەخۆچوون .

مافەتە پۆلێن دەکرێ بۆ سێ بەشی سەرەکی : -

١ - مافەتە قونێر : ئەم جۆرەیان زۆرتر بەڵاو دەبێتەوە لە جۆرەکانی تری کە دەست پێ دەکات بە هەوکردن لەگەڵ ژان داو ئەستوور بوونی گلاندە لیمفاوی یەکان ئەگەر هەوکردنەکە کاری کردە سەر خوێن ئەوە تووشی مێشک و سی یەکان دەبێت .

٢ - مافەتەی خوێن : ئەم جۆرەیان کەمتر پەیدا دەبێت لە جۆری یەکەمیان و بە هۆی

پشکنینی تاقیگەیی دەناسرێتەوە چاوگێک لە خوێنی تووش بوو وەردەگیرێ بە زۆری لە گەروو سورێنچک کە تووشی هەوکردن دەبێ وەدەردەکەوێ .

٣ - مافەتەی سی یەکان : ئەم جۆرە جۆرێکی ترسناک و کوشندەیە بە شێوەیەکی پەتا بڵاو دەبێتەوەو لەو جێگایانەش بڵاو دەبێتەوە کە قەرەبالەغی لێ بێت . بە شێوەیەکی گشتی مافەتەی قونێر رێژەی مردنی ٢٥ - ٥٠ ٪ هەروەها مافەتەی سی یەکان و خوێن ئەگەر زوو چارە نەکرێت نەخۆشەکە دەمرێت .

هۆی بڵاو بوونەوەی ئەم نەخۆشی یە :

باسلیس مافەتە کرۆژەندەکانی کێوی بریتین لە ئاخنینی سروشتی بۆ مافەتە کە کرۆژەندەکان تێکەڵ بە مشکی مالّی دەبن ئەوساکە نەخۆشی یەکە بڵاو دەبێتەوە بەڵام رێژەی تووش بوونی خەڵکی شار کەمترە لە خەڵکی گوند .

ڕێگای قەلاچۆکردن : -

١ - کوتانی کاریگەر بە بەکارهێنانی بەکتریای مردوو کە دەیدرێتێ بۆ خۆپاراستنی لەم نەخۆشی یەو بۆ ماوەی چەند مانگێک وە بە سێ جار دەیدرێتێ و ماوەی پێ کوت کردنی هەر جارێ بۆ جارێکی یەک هەفتەیە .

٢ - خۆپاراستن لە مشک و جورج لە ڕێگەی دروست کردنی خانووی نوێ و کەم کردنەوەی ئەو جێگایانەی کە مشک و جورجی لێ بڵاو دەبێتەوە .

٣ - ڕۆشنبیری تەندروستی بۆ هاوڵاتیان لەو جێگایانەی کە ئەم نەخۆشی یەی لێ بڵاو دەبێتەوە .

چارەسەر کردن :

پێویستە بیست و چوار سەعاتی یەکەم لە تووش بوون بەو نەخۆشی یە ئەم دەرمانانە بەکار بهێندرێت .

١ - سربتومایسین

٢ - تتراسایکلین

٣ – کلۆرۆفینیکۆل

کوتانی ئافرەتان

کوتان دژی نەخۆشی کاریکی زۆر پێویستە ، بەتایبەت ئەو ئافرەتانەی کە سکیان پڕە ، کە دوو جۆرە کوتانی زۆر گرنگ هەن و ، هەر ئافرەتێک دەبێ دژی ئەو دوو جۆرە نەخۆشی یە بکوترێت ، کە ئەوانیش سوریژەی ئەڵمانی و گزازە . سوریژەی ئەڵمانی کوتانەکەی دەبێ بەر لە سک پڕ بوونی ئافرەتەکەوە بێ . ئەلبەتە ئەو دەرزی یەی دژی سوریژەی ئەڵمانی یە بۆ ئەوەیە ئەگەر لە دواڕۆژدا کچەکە شووی کردو سکی بوو ، تاوەکو بەرهەڵستی یەکی باشی ببێت دژی ئەم

نەخۆشی یەو تووشی نابێت چونکە ئەو نەخۆشی یە کار دەکاتە سەر ئەو کۆرپەلەیەی لەنێو سکی دایکی دایە . بۆ زیاتر زانیاری ئەو ئافرەتەی کە تووشی سوریژەی ئەڵمانی بێت و سکی پڕ بێت سکەکەیش لە سێ مانگی یەکەم دا بێ ئەوە منداڵەکەی لەبار دەچێ . لە سێ مانگی دووەمیشدا منداڵەکە کەڕو کوێر دەبێ ، لە سێ مانگی سێ یەمیشدا هەر دیسان زیان بەخشەو دڵی منداڵەکە ناتەواو دەبێ . ئەڵبەتە منداڵێکیش ئەم نەخۆشی یانەی تووش بێت دەبێتە بارگرانی بۆ دایک و باوک و کەس و کاری .

بەڵێ ئەم دوو کوتانە زۆر گرینگن ؛ بەڵام هەندێ جار ئافرەتەکە پێویستی بەوە نیە کە دژی سووریژە بکوترێ ، چونکە دوای فەحس کردن دەرکەوتووە جەستەی ئافرەتەکە توانای بەرهەڵستی کردنی ئەم نەخۆشی یەی هەبووە ، لەو کاتەدا پێویست بەم جۆرە کوتانە ناکات ، بەڵام بە نیسبەت گزازەوە ئەمەیان لە کاتی سک پڕی دا لێ دەدرێ .

ئەم دەرزی یە چۆن لێ دەدرێ ؟

دەرزی ((گـــزاز)) دوای مـــانگی چـــوارەم ، واتە دوای ڕەت بـــوونی چـــوار مانـــگ بەســـەر ســـک پـــڕی دا لـــێ دەدرێ ئەم دەرزی یەش دەکـــرێتە دوو بـــڕ و بە دوو جـــار لـــێ دەدرێ ، جـــاری یەکەمیـــان : لە دوای مـــانگی چـــوارەمەوە دەبـــێ ، جـــاری دووەمیشـــیان : بەر لەوەی ئـــافرەتەکە منـــداڵەکەی ببێـــت بە مەرجـــێ پـــێش منـــداڵ بـــوون بە ســـێ هەفـــتە دەبـــێ هەردوو جـــارەکە تەواو بووبێت .

١ - ئەو ئافرەتانەی سکیان پڕ دەبێ دەبێ خواردنەکەیان پڕۆتینی زۆری تێدا بێت ؛ جگە لەوەی کە دەبێ شیرو سەوزەو ئەو بەرهەمانەی لە شیر وەردەگیرێن بخۆن ، هەروەها پزیشکان دوو جۆرە حەب هەیە ڕایان دەسپێرن بەکاری بهێنن ، بەڵام دەبێ لە ژێر چاودێری پزیشک دابێ ، حەبەکانیش ئەمانەن : - فۆلیک ئەسیدو ، ئەو حەبەی کە ئاسنی تێدایە ، چونکە هەردوو حەبەکە سوودێکی یەکجار گەورەیان پێ دەگەیەنن و وایان لێ دەکات کە تووشی کەم خوێنی نەبن ، بەڵام لەوانەیە هەندێ ئافرەت لە ئەنجامی بەکارهێنانی دا تووشی هەندێ ئاڵۆزی لاوەکی

بـــبن وەکـــو ((ئیســـهال و مەعیـــدە تێـــک چـــوون))
لەو حـــالەتەدا جـــۆرە حەبێکـــی دیکەیـــان بـــۆ
دەنووســـــرێت کە لە جـــــێگەی ئەودا بەکـــــاری
بهێنن .

٢ - ئەو ئـــافرەتەی لە ســـێ مـــانگی یەکەم دا
کە تـــازە ســـکی پـــڕ بـــووە ، دەبـــێ هەوڵـــی ئەوە
بـــدات لە یەکـــێ لە بنکەکـــانی چـــاودێری منـــداڵان
و دایکـــان نـــاوی خـــۆی تۆمـــار بکـــات ، بە تـــایبەتی
ئەگەر هـــاتوو نەیتـــوانی هاموشـــۆی دوکتـــۆری
تـــایبەتی بکـــات ، چـــونکە لەو بـــنکەیەدا فەحســـی
تـــایبەتی بـــۆ دەربـــارەی ســـک پـــڕی بـــۆ دەکرێـــت .
دوای ئەوەی نـــاوەی خـــۆی تۆمـــار دەکـــات ، دەبـــێ
ئەم فەحسانە بکات :

ا - پاڵەپەستۆی خوێن

ب - فەحسی میز

ج - فەحسی خوێن

د - هەروەهـــــا لە مـــــانگی ســـــێیەمدا دەبـــــێ
فەحســـــێکی دڵنیـــــابوونەوەی بـــــۆ بکـــــرێ ئـــــامێری

((سۆنار)) بۆ ئەوەی بزانرێ کۆرپەلەکەی نێو سکی تەواوە یان ناتەواوە .

٣ - لە سێ مانگی دووەمدا ، کە دەکاتە مانگی ((٥ ، ٦)) بە نیسبەت سک پڕی یەکەوە دووبارە خۆی فەحس بکاتەوە بۆ ئەوەی گەر خوێنی کەم بووبێ ئەو دوو جۆرە حەبەی ناومان بردن بەکاری بێنێ

٤ - لە سێ مانگی دواییشدا باشتر وایە زۆر خۆی ماندوو نەکات .

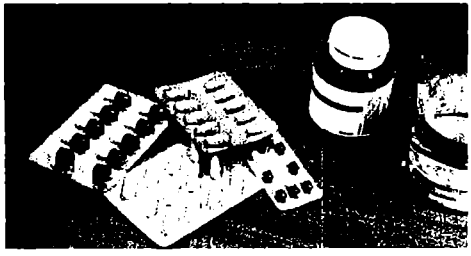
٥ - هەروەها ئەو دایکانەی سکەکەیان لە شەش مانگ بەسەرەوەیە ، دەبێ زۆر تێکەڵی خەڵکی نەبن و هاتوچووی شوێن و جێگەی قەرەبالەغ نەکەن ، بۆ ئەوەی لە مەترسی تووش بوونی نەخۆشی ڕزگاریان بێت و کار لە خۆیان و لە منداڵەکەی نێو سکیان نەکات .

٦ - هەرگیز ئیش و کاری قورس نەکەن و خواردنی بەسوودو بەکەڵک بخۆن .

ئاولەمە چۆن پەرە دەسێنێ لەنێو زامآڵی ئافرەت دا ؟

ئاولەمە لە خانەیەکەوە دەست پێدەکات ، قەبارەکەشی شەش هەزار ملیۆن جار زیاد دەکات ، دوای دوو مانگ ئیدی دڵ دەست بە جولەو بزاڤ دەکات ، ئەو کاتە هەندێ لە پەل و پۆی ئاولەمەکە دروست بوو لە مانگی سێ هەمدا ئاوەڵ منداڵ دروست دەبێت ، لە نیوەی ماوەی سک پڕی دا گۆڕانێکی خێرا بەسەر ئاولەمەدا دێت ، قەبارەی گەورە دەبێت ، چێوەی زامآڵ فراوان دەبێت زگی ئافرەتەکە بەرز دەبێ و لە مانگی پێنجەم دا هەست بە جولەی ئاولەمە دەکات ، ترپەی دڵی خێراتر دەبێت و سوڕی خوێنی چوست و چاڵاک تر دەبێت ، لە مانگی نۆیەم دا ئافرەتەکە هەست بە بێ هێزی دەروونی دەکات و ژەمی گەورەو تێرو تەسەل ماندووی دەکات .

دەرمان کەی پێش خواردن و کەی پاش خواردن دەخورێت ؟



دەرمـــــان لە خـــــورێنی و پـــێش نـــان خـــواردن مانـــای ئەوەیە دەبـــێ ئەو دەرمـــانە لە کاتێـــک دا بخورێـــت کە گەدەی نەخۆشـــەکە هیچـــی تێـــدا نەبـــێ و بەتـــاڵ بێـــت و دەرمـــان خـــواردنیش پـــاش نـــان خـــواردن مانـــای ئەوەیە ئەو دەرمـــانە کاتێـــک بخورێـــت کە گەدە پڕ خۆراک بێت .

ئەگەر مـــژادی (مـــاددە) دەرمـــانەکە کـــار لە دیـــواری گەدە بکـــات ئەوە دەبـــێ دەرمـــانەکە دوای نـــان خـــواردن پـــێ ی بـــدرێت تـــاکو کـــارێکی خراپـــی تـــێ نەکـــات ، بەڵام ئەگەر مەبەســـت لە پـــێ دانـــی دەرمـــانەکە ئەوەبـــێ زوو بمـــژرێ و کـــاری خـــراپیش نەکـــاتە ســـەر دیـــواری گەدە ئەوا پـــێش نـــان خـــواردن لەگەڵ ئـــاودا بە نەخۆشـــەکە

دەدرێت تاکو زوو کار لە لەشی بکات و نەخۆشەکە زوو سوودی لێ وەربگرێ ، ئەو ئاوەی کە لەگەڵ حەبەکە دەخوریتەوە سوودی ئەوەیە تاکو بە زووترین کات بتوێتەوەو کاریگەریێتی یان لەسەر دیواری گەدە کەم بکەنەوە .

حەب و دەرمانی وشکیش پێویستە هەموو دەم لەگەڵ ئاو قووت بدرێن ، نەبادا لە ناو بۆڕی سوریێنچک گیر ببن و تووشی سووتانەوەو هەوکردنی بکەن و ، وا باشە لەگەڵ دەرمانی شەربەتیش (شروب) کەمێک ئاوی بە دوادا بخوریتەوە تاکو کاریگەریێتی لەسەر دیواری گەدە کەم بکاتەوەو تووشی زیانی نەکات .

دەرمان و بەکارهێنانی ڕاست

جاڕێ وایە نەخۆش دەرمانێک کە ناوەکەی دەزانێت بەهۆی ئەوەی جارێک پزیشک بۆ کەسێکی نوسیووە یان یەکێک پێی وتووە ئەم دەرمانە باشە ، ئەویش دەچێ بە دوای دا دەگەڕێ و پەیدای دەکاو بەکاری دێنێ ، بەڵام ئەمە هەڵەیەکی زۆر گەورەیە ، جاری وا دەبێ دوو کەس هەمان نەخۆشییان هەیە ، بەڵام دەبینین کە پزیشک ئەو دەرمانانەی بۆی نووسیون جیاوازن .

خوێنەری بەڕێز .. پزیشک کە دەرمان دەنووسێ چەند خاڵێک دەخاتە بەرچاو : -

١ - پزیشک سەیری تەمەنی نەخۆشەکە دەکات ، کە ئایا ئەم نەخۆشە گەنجە یان منداڵە ، یان بەتەمەنە واتا لێرەدا تەمەن دەورێکی سەرەکی دەبینێ بۆ دەست نیشان کردنی دەرمان بۆ نموونە : ئەسپرین بەهیچ جۆرێک نابێ بۆ منداڵی ساوا بەکاربێت .

بـــۆیە پێویســـتە دەرمـــان دان بە منـــداڵ تەنیـــا لە ژێـــر چـــاودێری پزیشـــکەوەبێ ، دیســـان بـــۆ مرۆڤـــی بەســـاڵاچووش پێویســـتە هەر لە ژێـــر چـــاودێری پزیشـــک دەرمـــان بەکـــار بێـــت چـــونکە ئۆرگانیزمیـــان بەرە بەرە بەرەو بـــێ هێـــزی دەڕوات و توانـــای هەرس کردنـــی دەرمانیـــان کەم دەبێـــتەوە ، ئەویـــش بەهـــۆی کەم بـــوونەوەی ئـــاوو زیـــاد بـــوونی چەوری لە خانەکـــانی لەش دا ئەمەش دەبێـــتە هـــۆی دواخســـتنی هەرســـی دەرمـــان کە لە ئەنجـــام دا قەوارەی دەرمـــانەکە زیـــاد دەبـــێ لە خـــوێن و خانەکانـــدا تـــا دەبێـــتە هـــۆی ژاراوی بـــوون . ئەمەیە کە پزیشـــــک جیـــــاوازی لە دۆزی نەخۆشێکی لاو لەگەڵ یەکێکی پیر دەکات .

٢ - هەروەهـــا پزیشـــک کـــاتی بەکارهێنـــانی دەرمـــان بـــۆ نەخـــۆش دیـــاری دەکـــات . کـــاتێ کە پزیشـــک دەڵـــێ ئەو گـــولاجە پێویســـتە شـــەش ســـەعات جارێـــک بەکـــاربێ واتە ڕۆژی چـــوار جـــار یـــان ئەو حەبە پێویســـتە هەشـــت ســـەعات جارێـــک بەکـــاربێ واتە ڕۆژی ســـێ جـــار ،

مەبەستیش ئەوەیە کە خەستی دەرمان بە شێوەیەکی جێگیر لە سووڕی خوێن دا بمێنێتەوە ، واتە ئەگەر نەخۆشەکە لەبیری چوو لە جیاتی شەش سەعات جارێ کردی یە دوازدە سەعات جارێ گولاجەکەی خوارد هێزی دەرمانەکە بەرامبەر میکرۆبی نەخۆشی یەکە کەم دەبێتەوەو سەر لەنوێ دەژیێتەوە ، یان کاتێ پزیشک دەڵێ ئەم دەرمانە پێش خواردن یان پاش خواردن بەکاربێنە مەبەستەکەی لەوەدایە کە زۆر دەرمان هەیە ئەگەر پێش خواردن بخورێن لە میانی دیواری گەدەوە زوو هەڵدەمژرێن و دەگەنە سووڕی خوێن . بەڵام زۆر دەرمان هەیە کە لەژێر کارتێکردنی ترشەلۆکی گەدەدا زەرەرمەند دەبێ و یاخود دەرمانەکە خۆی دەبێتە هۆی داڕووشانی دیواری گەدەو خوێن لێ هاتنی ، بۆیە پێویستە ئەو جۆرە دەرمانانە لەپاش نان خواردندا لەگەڵ نیو پەرداخ ئاودا بخورێن .

خوێن و پێکهاتووەکانی

خوێن بریتییە لە شانەیەکی جولاو کە لە ڕژێمێکی داخراودا دەسووڕێتەوەو بە سووڕی خوێن دەناسرێت کە لە دڵ و خوێن هێنەرەکان و خوێن بەرەکان و موولووڵەکانی خوێن پێکهاتووە .

شلەی خوێن سێ جۆرە خڕۆکەی تێدایە کە لە شێوەو قەبارەو فرمان دا جیاوازن : -

١ - خڕۆکە سوورەکان (ERYTHROCYTES) : زۆرترین ژمارەیان هەیەو شێوەیان خڕەو لە دیوی ناوەوە قوپاون و ڕەنگیان سووریکی کاڵەو ئەم سووریییەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی مۆادی هیمۆگلۆبین ، فرمانیان بریتیی یە لە گواستنەوەی خۆراک و ئۆکسجین بۆ شانەکان و گەڕاندنەوەی پاشەڕۆکان و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن ، ژمارەیان لە مرۆڤی ئاسایی دا لە نێوان چوارو نیو شەش و نیو ملیۆن ددایە لە ملیمەترە چوارگۆشەیەکدا .

٢ - خـــــــــرۆکە ســـــــــپی یەکـــــــــان (LEUKOCYTES) : دوو جۆریـــــــــــان هەیە دەنکـــدارو بـــێ دەنـــک ، دەنکـــدارەکان ســـێ جـــۆری تری لێ دەبێتەوە :

أ - نیترۆفیـــــل : شـــــێوەیان خـــــرەو لە خـــــرۆکە ســـووڕەکان گەورەتـــرن لە نـــاوەوە دەنـــک دەنکـــی وردی وەنەوشـــەیی دیـــار دەبێـــت ، نـــاوکەکەی پـــڵ پـــڵە ژمـــارەی پڵەکـــان لە نێـــوان دوو تـــا پێـــنجە ، ژمـــارەی ئاســـاییان لە مرۆڤـــدا لە نێـــوان چـــل تـــا حەفتا لە سەدا خانەی خرۆکەی سپی یە .

ب - ئیۆزینۆفیـــل : قەبارەیـــان جیـــاوازی یەکـــی ئەوتـــۆی نـــی یە لەگەڵ نیترۆفیـــل تەنهـــا ئەوە نەبێـــت کە نـــاوکەکەی هەمـــوو کاتێـــک دوو پـــڵەیەو دەنکۆکەکـــــان گەورەو دیـــــارن و ڕەنگیـــــان ســـووڕێکی کـــاڵەو لە دەنـــکە هەنـــار دەچـــن ، ژمـــارەی ئاســـایی یـــان لە نێـــوان ســـفر بـــۆ شـــەش لە سەدا خانەی خرۆکەی سپی یە .

ج - بازۆفیـــــل : قەبارەیـــــان هەمـــــان قەبـــــارەی تیۆزینۆفیـــــل و نیتـــــرۆفیلەو نـــــاوکەکەی لە لایەکـــــی

خانەکەیەو لە شێوەی گورچیلەدایە دەنکۆکەی جوان دیارن و ڕەنگیان پرتەقاڵی یە ، ژمارەی ئاسایی یان لە نێوان سفر بۆ یەک لە سەدا خرۆکەی سپی یە .

- یمفۆسایت : ئەمانەش دوو شێوەیان هەیە بچووک و گەورە ، بچووکەکان قەبارەیان لە خرۆکە سوورەکان گەورەترەو لە خرۆکە دەنکدارەکانیش بچووکترە ، ناوکەکانیان گەورەن ، ڕەنگەکەی وەنەوشەییەو سایتۆپلازمەکەی زۆر کەمەو ڕەنگەکەی شینەو بێ دەنکە ، بەڵام گەورەکان قەبارەکەیان زۆر گەورەیەو ناوکەکانیان نیوەی قەبارەی خانەکان داگیر دەکەن و ڕەنگیان وەنەوشەییەو سایتۆپلازمەکانیان بێ ڕەنگن . ژمارەی ئاسایی یان لە نێوان بیست تا چل و پێنج لە سەدا خانەی خرۆکەی سپی یە .

ه - مۆنۆسایت : ئەمانەش قەبارەیان گەورەیە وەکو لیمفۆسایتی گەورە یان کەمێک گەورەتر ، سایتۆپلازمەکانیان بێ دەنکەو ناوکەکانیان نیوەی یان کەمتر لە قەبارەی خانەکانیان

داگیـــــر کـــــردوەو شـــــێوەی ناوکەکانیـــــان لە گورچیلـــــک یـــــان دەنـــــکە فاســـــولیا دەچێـــــت ، ژمـــارەی ئاســـایی یـــان لە نێـــوان دوو بـــۆ هەشـــت لە ســـەدا خـــانەی خـــرۆکەی ســـپی یە . بە گشـــتی خـــرۆکە ســـپی یەکـــان فرمانیـــان ماشـــینەوەی بەکتریـــایەو ژمـــارەی ئاســـایی خـــرۆکە ســـپی یەکـــان بە گشـــتی لە لەشـــی مرۆڤـــدا لە نێـــوان چـــوار بـــۆ یـــانزە هەزار خـــانەیە لە ملیمەترەیەکـــی چوار گۆشەیی دا .

٣ - پەرەکەکـــــــــــانی خـــــــــــوێن (THROMBOCYTES) : قەبارەیـــــــــــان بچـــــووکەو ناســـــک و بـــــریقەدارن ، فرمانیـــــان مەبینـــــی خـــــوێنە لە کـــــاتی داڕوشـــــان و دڕانـــــی پێســـــتدا ، ئەمەشـــــیان بە دروســـــت کردنـــــی فـــــایبرینۆجین و گـــــۆڕینی بـــــۆ فـــــایبرین بە هۆکـــــاری ثـــــرۆمبین ، ئەم گۆڕانـــــانەش لە پـــــاش کۆمەڵێـــــک کارلێـــــک دا ڕوو دەدات ، ژمـــــارەی ئاســـــایی یـــــان لە نێـــــوان ســـــەدوپەنجا هەتـــــا چوارســـــەدو پەنجـــــا هەزار خـــــانەیە لە ملیمەتـــــرە چوارگۆشـــــەیەکدا . ئەمەو هەر زیـــــادی یەک یـــــان کەمـــــیەک لە

ژمارەی ئاسایی یەکان بە باریکی نەخۆشی دادەنرێت ، تەمەن و ڕەگەزیش هۆکاریکی سەرەکی یەو گۆڕان دەخاتە ڕێژە ئاسایی یەکان ، ئەوەی شایانی باسە گۆڕانی شێوەو قەبارە لە خڕۆکە سووڕەکان بە باری نەخۆشی کوشندە دەژمێردرێت .

هەر سێ جۆری خڕۆکەکان لە شلەی خوێندا مەلە دەکەن کە ئەویش بە پلازما دەناسرێت و بێجگە لەم خڕۆکانە جۆرەها توخمی تر بە تواوەیی لە پلازمای خوێن دا هەن و ئەم توخمانەش بە پێکهاتنی کیمیاوی خوێن دەناسرێن .

پێکهاتنی کیمیاوی خوێن : لە سەدا حەفتاو پێنجی شلەی خوێن ئاوە کە بە پلەی یەکەم لە پێکهاتنی دا بەشدارە ، پاشان پرۆتینەکان کە ئەوانیش چوار جۆریان هەیە هیمۆگلۆبین و فیرینۆجین و ئەلبۆمین و گلۆبیولین کە نزیکەی سەدا بیستی پێکهاتووەکان دەگرێتەوە ، ئینجا کاربۆهیدرات کە لە سەدا یەک لە دەیا پێکهاتوەکان دەگرێتەوەو

گلۆکـــۆزیش جـــۆرێکی تـــری کاربۆهیـــدراتە ، چەوریـــش جـــۆرێکی تـــری پێکهاتووەکـــانەو ســـێ جـــۆری هەیە ، چەوری و کۆلیســـترۆڵ و ڕۆنـــی فۆســـفاتی کە ڕێـــژەکەی یەک تـــا دووی پێکهاتووەکـــانە خـــۆێ یە نائەنـــدامی یەکـــان کە ئەوانـــیش پێـــنج جـــۆرن ســـۆدیۆم و پۆتاســـیۆم و کالســـیۆم و مغنســـیوم و ئاســـن کە بە یەکگرتـــویی لەگەڵ کلۆریـــدات و گـــۆگردات و فۆســـفات و بیکاربۆنـــات لە نـــاو شـــلەی خـــوێن دا هەن و ڕێژەیـــان نـــزیکەی دوو لە ســـەدای پێکهاتووەکـــانە ، ئەو ئەنزیمـــانەی لە شـــوێن دان ئەگەرچـــی ڕێژەیەکـــی زۆر کەمیـــان هەیە بەڵام بە ئاســـانی بە فرمانەکانیـــان هەڵدەســـتن و ســـوودی ڕاســـتەوخۆ بە لەش دەگەیەنـــن بـــۆ ڕێـــک خســـتنی فرمانەکـــان ئەوانـــیش پێـــنج جـــۆرن کاتالیســـزو ئەمیلێـــزو مـــالتێزو پرۆتیـــزو لایپیـــز . دژە تەنەکـــانیش بە پێکهـــاتووی زۆر گرنـــگ دەزانرێـــت و لە شـــلەی خـــوێن دان ، ئەمە جـــگە لە بەرهەمـــی پاشـــەڕۆکان کە نـــزیکەی لە ســـەدا پێـــنج لە دەیـــای

پێکهاتووەکان دەگرێتەوەو پێنج جۆری هەیە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و یوریاو ترشی یوریک و کریاتینین و ئەمەو بوونی هیپارێنیش بە تواوەیی ئەمۆنیا لە شلەی خوێندا بۆ ئەوەیە کەوا خوێن لەناو بۆڕی یەکانی خوێندا نەمەیی.

هەنگوین دژی کۆکەڕەشەو هەڵامەت و قورگ ئەستوور بوون

هەنگوین چاکترین دەرمانە بۆ ئەو نەخۆشی یانەی لە ئەنجامی ساردی دا ئادەمیزاد دوچاریان دێت ، ئەگەر هات و هەنگوین لەگەڵ مژادێکی تردا تێکەڵ کرا ئەوە بۆ چارەسەرکردن ئەنجامێکی چاکتر دەدا بە دەستەوە بۆ نموونە ئەوانەی لە ئەنجامی سەرما دووچاری هەڵامەت و قورگ ئەستوور بوون و کۆکە ڕەشە دەبن ئەگەر یەک کەوچک هەنگوین لەگەڵ پەرداخێ شیردا بخۆنەوە یا تێکەڵ کردنی هەنگوین لەگەڵ ئاوی لیمۆدا ئەمەشیان بەم جۆرە دەبێت یەک پەرداخ ئاوی لیمۆ لەگەڵ یەک کەوچک هەنگوین دا تێکەڵ بکرێت و نەخۆش بیخواتەوە ئەنجامی چاک دەدا بە دەستەوە .

باداری

نەخۆشی رۆماتیزم نەخۆشی یەکە تووشی ئادەمیزاد دەبێ ، لە جومگەو ماسولکەو جەرگ و دڵ دەدات ، چونکە ژانی ئەم نەخۆشی یە لە جێیەک ڕاناوەستێ و هەڵدەکشێ و دادەکشێ ، پێشینانی کورد وایان زانیوە (با) یەو لە لەشی ئینساندا دەگەڕێ ناویان ناوە باداری .

ڕەقێتە HERPES ZOSTER

ڕەقێتە نەخۆشی یەکی ڤایرۆسی درمی تیژە ، دووچاری لایەکی لەش دەبێ ، واتە لە هێلی ناوەند ناپەڕێتەوەو لە خۆیەوە چاک دەبێتەوە ، تووشی دەمارە ناوکەکانی مێشک و گرێکانی دڕکە مۆخ و چێوە دەمارەکان دەبێ ، ڕەقێتە بە ئێشەو ئێشەکەشی بە سۆیە ، هۆیەکەشی ڤایرۆسی ڕەقێتەو مێخکوتەیە ، دەشێ ڕەقێتە ببێتە هۆی مێکوتەو بەرگری تا سەر پەیدا بکا . لەو کەسانەدا بە نێو ساڵدا کەوتوون یاخود لیمفۆما یان لیوکیمیایان هەیە ڕەقێتە سەختترو بەسۆتر دەبێ چونکە شیرازەی ڕشتەی بەرگری یان تێک دەچێ .

نیشانەکانی ڕەقێتە :-

ئێش و ئازارێکی بەسۆی بێ پسانەوە یەکەم نیشانەی ڕەقێتەیە ، ئازارەکە لەگەڵ ڕەوتی چێوە دەمارە تووشهاتوەکەدا دەڕوا ، سێ چوار ڕۆژ دواتر پێستی شوێنە بە ئێشەکە سوور هەڵدەگەڕێ و بلۆق دەکا ، دوای پێنج شەش

ڕۆژ ئەم بلۆقانە وشک هەڵدێن و هەڵدەوەرێن و قەتماغەی بچووک بچووک بەجێ دەهێڵن . زۆربەی جار ئێشەکە بەرە بەرە کەم دەبێتەوە هەرچەندە جار بەجار بەتایبەتی لە پیراندا ئێشانی بەردەوام هێز لە نەخۆش دەبڕێ چونکە چەند مانگێک دەخایەنێ . بەزۆری رەقێتە دووچاری ناوقەد دەبێ ، جارجارەش کە رەقێتە دووچاری سێ جمکە دەمار (Trigeminal nerue) دەبێ دەشێ لکی چاو (Ophthalmic Divison) بسووتێتەوەو گلێنەی چاو کول بێ و تانە لەسەر چاو دروست بێ و بینایی کزبێ . هەندێ جاریش ڤایرۆسەکانی رەقێتە شاڵاو دەبەنە سەر درکە موخ و مێشک و دەبنە هۆی هەوکردنیان .

چۆنیەتی دروست بوونی کۆرپەلە

لە شستە سەرسوڕهێنەرەکان هەوڵدانی مرۆڤ بۆ زانینی چۆنیەتی دروست بوونی کۆرپەلە . ئەوا لەو بوارەدا دۆزینەوەیەکی گەورە هاتۆتە کایەوە ، کە وێنەگرێکی سویدی ئەنجامی داوە بە ئاگاداری پزیشکانی تایبەتمەند بۆ وێنەگرتنی کۆمەڵە وێنەیەکی کۆرپەلە لە ساتەکانی دروست بوونی یەکەمی دا لەناو منداڵدانی ئافرەتدا .

وێنەی یەکەم :

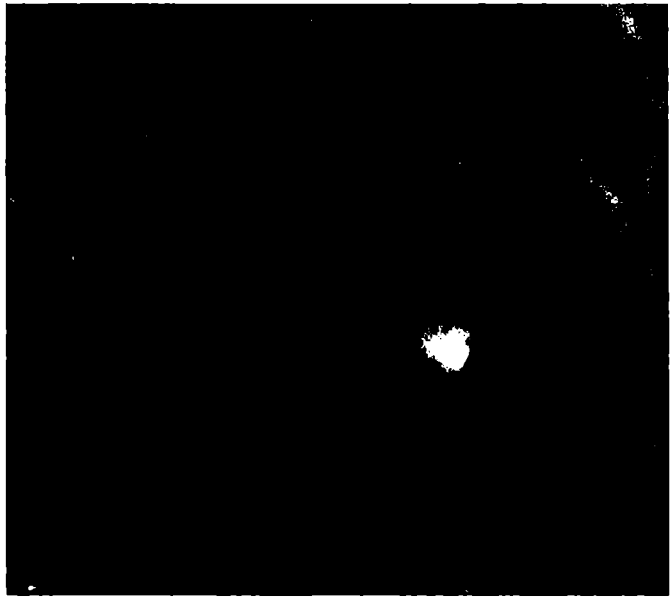
لە سەرەتادا هێلی یەکەمی جەستەی مرۆڤ دەست نیشان دەکرێت هەروەکو لە وێنەی - ١ - دا بە ئاشکرایی لە چەقەکەی دا دیارە لە ئاستی قۆقزی دا : گەشەکردنی دڕکە مۆخ سەرووی چاڵایی یەکەی دەست پێ دەکات . ئەو چاڵایی یە خانەکانی مێشکی لێ پێک دێت ، لە بەشی خواروو شی دا حەوز دەست پێ دەکات و هەردوو پەلەکانی دواوەی لێ

دەردەچێـــــت و لە سەرەتاشـــــی دا جەســـــتەی
مرۆڤ لە - ۱۳ - ملم تێ پەڕ ناکات .

ویّنەی - ۱ -

وێنەی دووەم :

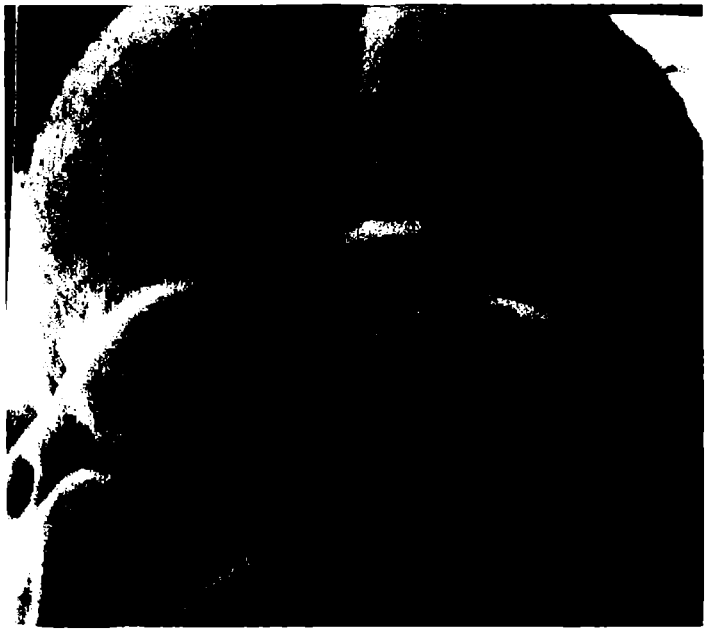
هەروەکـــو لە وێـــنەی - ٢ - دا دیـــارە وێـــنەی ڕووی کـــــۆرپەلەیە دەمێکـــــی گەورەی هەیە لە ناوەڕاســـتەکەی دا تەســـک بـــۆتەوە ئینجـــا دەرچەکـــانی لـــووت و دەرچەکـــانی چـــاوی دێـــت . هەروەهـــا خانەکـــانی مێشـــکی لە شـــوێنی خـــۆیەتی ئینجـــا دوای ئەو قۆنـــاغە خانەکـــانی ماســـولکەو کڕکڕاگەو ئێسک دروست دەبن .



وێنەی - ٢ -

وێنەی سێ یەم :

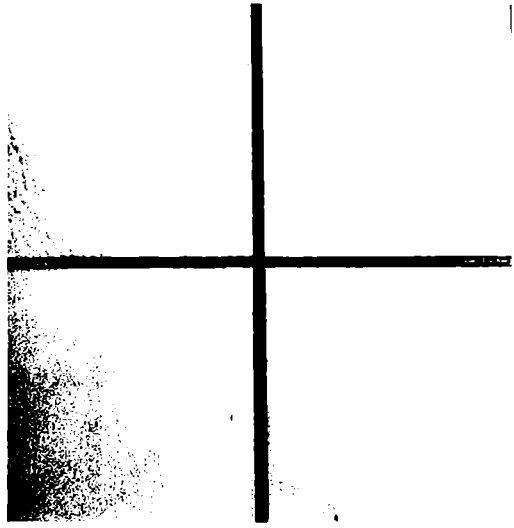
دوای کـــرداری پیتـــێن بە شـــەش هەفـــتە قـــوڵایی چاوەکـــانی شـــێوەی ئاســـایی خـــۆی وەردەگرێـــت و پێڵوەکـــانی نـــاوەوەو دەرەوەی لە یەکتـــر جیـــا دەبـــنەوەو چـــاویش توانـــای نوقانـــدنی نابێـــت ، هەروەکـــو لە وێـــنەی - ٣ - دا بە ئاشـــکرایی دیارە .



وێنەی - ٣ -

وێنەی چوارەم :

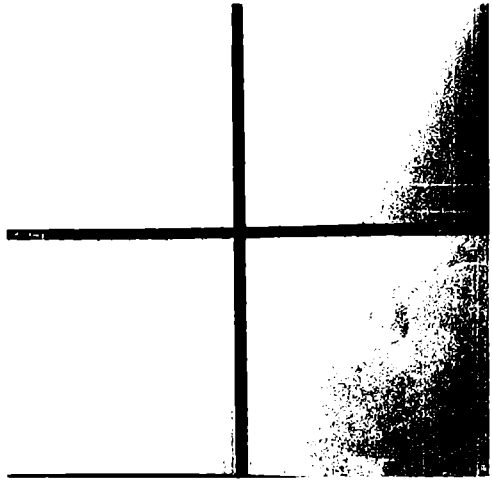
دەست دروست دەبێت و هەر لە ماوەی دوو ڕۆژدا شێوەیەکی قوچاوە وەردەگرێت وەک بڵێ ی مست لە تۆپێک بدات ئیتر بە خێرایی گەشە دەکات و ناو لەپیش دروست دەبێت ، لەو کاتەدا جەستەی کۆرپەلە ١٧ ملم دەبێت و هەر لە ماوەی سێ هەفتەدا پەنجەکانیش هەموو دروست دەبن و بناغەی نینۆکەکانیش دادەنرێت .



وێنەی - ٤ -

وێنەی پێنجەم :

دوو ڕۆژ دوای بەدەرکەوتنی دەستەکان ئینجا پێ یەکانیش پەیدا دەبن کە لە ڕۆژی ٢٦ دا نیشانە یەکەمەکانی پەلەکان بەدەردەکەون بە شێوەی قۆقزی یەک و ئینجا لە بڕبڕەی پشت جیا دەبنەوەو ڕانەکان دروست دەبن و لە هەفتەی حەوتەمدا پێ یەکان وەکو ئەوەی نوشتابنەوە دەردەکەون و دوای چەند ڕۆژێک شوێنی پێ یەکان بەدیار دەکەون و دوای چەند ڕۆژێک شوێنی پەنجەکان بەدیار دەکەون وەکو لە وێنەکان دا دیارە .



وێنەی - ٥ –

دوا وێنە - وێنەی شەشەم :

تەواو بـــوونی پێکهـــاتنی کـــۆرپەلە لە هەفـــتەی هەشـــتەم دا پیشـــان دەدات کە کـــۆرپەلە دەبێـــتە مرۆڤێکـــی تەواو . لە مـــانگی شەشـــەمەوە تـــاکو لە دایـــک بـــوونی لە دەوروبەرێکـــی شـــلاوی دا دەکات پێی دەوترێت شلەی ئەمینیۆتیک .

دوا وێنە

یەکەم پزیشکی ئافرەت لە جیهان دا

لە ساڵی ١٨٤٤ هەر چواردە کۆلیجەکانی پزیشکی ئەوسای ئەمریکا داواکاری یەکیان لە کچێکەوە پێگەیشت ، داوای وەرگرتنی دەکرد لە یەکێک لەو کۆلیجە پزیشکی یانە تاکو تێی دا بخوێنێ و ببێتە یەکەمین پزیشکی ئافرەت لە هەموو جیهان دا !!

هەموو کۆلیجەکان داواکەی ئەو کچەیان خستە دواوەو وەریان نەگرت و گوتیان پزیشکی پیشەیەکی زانستی یەو تایبەتە بە پیاوان و ئافرەت مافی بەسەرەوە نی یە .

ئەو کچە مامۆستایەکی تازە دەرچووی وردیلەی ناسک بوو ، ناوی ((ئەلیزابیث بلاکوێل)) بوو ، لە ساڵی ١٨٢١ لە دایک بوو بوو ، ئارەزووی لە خوێندنەوەی کتێبی

پزیشکی و تۆیکاری بوو ، بە مووچە کەمەکەی دەیکرین و بە تاسەوە دەیخوێندنەوە .

ئەلیزابێث زۆری نەمابوو ئومێدبڕاو بێ و لە کۆلیجی پزیشکی وەرنەگیرێ . کەچی ڕۆژێکیان لە پڕ نامەیەکی لە کۆلیجی (جنیڤا) ی ویلایەتی نیویۆرک بەدەست گەیشت و تێی دا نووسرابوو ، عەمیدو مامۆستایانی کۆلیجەکەمان بڕیاریان داوە ئەم ساڵ وەرت بگرن بە قوتابی .

ساڵەکانی خوێندنی بە سەرکەوتنێکی باش بڕی و بوو بە تاکە پزیشکی ئافرەت لە جیهان دا . ئەلیزابێث لە تێکۆشانێکی بەردەوام دا بوو تاکو بە تەواوی گەیشتە ئامانج و وای لە میری کرد نەخۆشخانەی تایبەتی بۆ ئافرەت و منداڵان دروست بکات و ڕێگاش درا کچانیش وەکو کوڕان بەبێ گرفت لە کۆلیجی پزیشکی وەربگیرێن ، تاکو لە ساڵی ١٩١٠ کۆچی دوایی کرد .

چارەسەرکردنی سروشتی

چارەسەرکردنی سروشتی لەو بەشە بەسوودو کارایانەیە کە شان بە شانی بەشەکانی تری چارەسەرکردن دەوەستێ .

جۆرەکانی چارەسەرکردنی سروشتی زۆرن بەڵام ئەوانەی جێگای بایەخ پێ دانن ئەمانەن : -

١ - چارەکردن بە کارەبا : - ئەوەش چەند لقێکی لێ دەبێتەوە :

أ - تیشکی ژێر ڕەنگی سوور : بە شێوەیەکی گشتی بۆ هەموو جۆرە لەش ڕەق بوونێک بەکاردێ .

ب - تیشکی سەری وەنەوشەیی : ئەمەش بۆ چارەکردنی زۆر لە نەخۆشی یەکانی پێست بەکاردێ وەکو خروشت و نەخۆشی سەدەف و نەخۆشی گورگ و نەخۆش ڕێوی و کەچەڵی (القرع) .

ج - شەپۆڵی سەرەوەی دەنگ : بۆ چارەی ڕەق بوونی ماسولکەکانی لەش دوای هەندێ گیروگرفت وەکو شکان یان برینێکی زۆر قوول بۆ ئەوەی کیفکی دەمارەکان یەکتر نەگرن و بۆ زۆران چارەی تر .

د - تەزووی کلفانیک و فارادیک : بەتایبەتی بۆ نەخۆشی شەپرەی منداڵان (شلل الاطفال) و شەپرەی نیوەیی (شلل نصفی) کە لە بەرز بوونەوەی پلەی خوێن پەیدا دەبێ بۆ ئەوەی دەمارەکان و ماسولکەکان لە هەمان ئاستی خۆیان بمێننەوە تاوەکو دۆخی سەختی تێپەڕ دەبێ ئینجا بکەونەوە کارکردن هەروەها چارەکردنێکە بۆ نەخۆشی هیستریا .

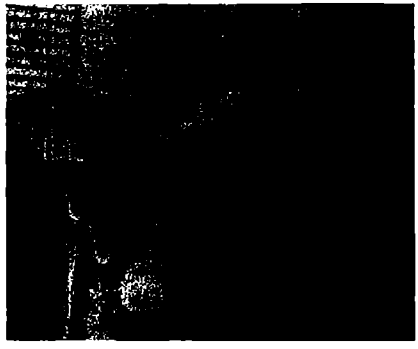
ه - ڕاکێشانی بڕبڕەکانی پشت : بۆ ئەو جۆرە نەخۆشانەیە کە ماوەی نێوان گرێ یەکانی پشت نزیک ببێتەوە لەبەر هەر هۆیەک بێت .

٢ - چارەسەرکردنی ئاوی : ئەو چارەکردنەی کە بەتایبەتی ئاوی تێدا بەکار دێت دوو جۆرە : -

أ - گەرماوی هۆبارد : حمام هوبارد ، بۆ نەخۆشە شەپلە لێدراوەکان و ڕەق بوونی لەش کە بە هۆی گەرمی پلەی ئاوەکە سووڕایی خوێن زیاد دەکات و هەروەها جوولانەوەش ئاسانتر دەبێ لەبەر پالەپەستۆی ئاو .

ب - گەرماوی قاچ : حمام القدم ، ئەمیش وەکو ئەوەی ڕابردووە بەڵام تەنیا بۆ قاچەکانە.

٣ - چارەسەرکردنی وەرزشی : بەشێکی هەرە گرنگە بۆ ئەو نەخۆشی یانەی کە جولانیان تێدا کەمە وەکو شەپەو ئەو نەخۆشیانەی کە شکانی تیا ڕوو دەدا هەروەها بۆ لاواز بوون و بۆ چارەی پشت خوار بوون .



ماوەی چارەکردن لە هەر ڕۆژێک (١٥ - ٣٠) دەقیقەیە بە جۆری چارەکردن دەگۆڕێت دەگۆڕێت لەگەڵ جۆری نەخۆشیش بۆ ماوەی یەک هەفتە جاری واش دەبێتە هەتا شەش مانگ دەخایەنێ بۆ شەپرەدارەکان بە شێوەیەکی گشتی .

هەوکردنی ئەمیبی جەرگ و نیشانەو چارەسەرکرددنی

هەوکردنی ئەمیبی جەرگ گرنگترین ئالۆزکاری یە لە ئالۆزی یەکانی نەخۆشی (دیزانتری) ، چونکە گەلێک لە خانەکانی جەرگ وێران دەکات و لەناویان دەبات ئەمەش مەترسی یەکی زۆر گەورە بۆ ژیانی نەخۆشەکە پەیدا دەکات .

مشەخۆری ئەمیبا دەتوانێ لە ڕێگەی سووڕانەوەی خوێن لە ڕیخۆڵە باریکەوە بچێتە ناو خوێن هێنەری دڵ و لەوێوەش خۆی بگەیەنێتە جەرگ و بەهۆی مولوولەکانی خوێنەوە بچێتە ناو خانەکانیەوە .

لە نێوان خانەکانی جەرگ مشەخۆرەکە زیاد دەکات و لە ڕێگەی فرێدانی هەندێ دەردراوی ژەهراوی ئەو خانانە وێران دەکات و لە ئەنجامی ئەم کارە خراپەش دا کێم و زوخاو لە ناو جەرگ دا دروست دەبێ و ، ئەم قۆناغەی هەوکردنی جەرگ پێی دەڵێن

قۆناغی هەوکردنی بڵاو بوونەوەو گەلێک تۆپەڵە کێم لە جەرگ دا بە تایبەتی لە بەشی ڕاستی بڵاو دەبێتەوەو زۆری پێ ناچێ کێمەکە بەشی هەرە زۆری ئەو بەشە داگیر دەکات .

نیشانەکانی نەخۆشی یەکە :

دوای ئەوەی کە نەخۆشەکە تووشی زگ چوونی دیزانتری ئەمیبی دەبێ نیشانەکانی نەخۆشی هەوکردنی جەرگی لێ دەست پێ دەکەن بەتایبەتی ئەگەر لێی پیس بکات ، بەم جۆرە بەدیار دەکەون : -

١ - بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی نەخۆشەکە .

٢ - نەخۆشەکە ئارەقەیەکی زۆر دەکات بەتایبەتی لە شەودا .

٣ - نەخۆشەکە هەست بە ئێش و ئازارێکی زۆر دەکات بەتایبەتی لای ڕاستی زگ .

٤ - سپێنەی هەردوو چاوی زەرد هەڵدەگەڕێ .

٥ - نەخۆشەکە هێلنجی دێتێ و دەست بە ڕشانەوە دەکات و ئارەزووی خواردنی نامێنێ .

دوای ئەم نیشانانە هەندێ نیشانەی تری لێ بەدیار دەکەوێ وەکو :

١ - نەخۆشەکە هەست بە ژانە زگێکی توندو تیژ دەکات بەتایبەتی ژێر پەراسوەکانی خوارەوەی .

٢ - ئەگەر هات و پاڵ بە پەراسوەکانی یەوە نرا ، هەست بە ئێش و ئازارێکی یەکجار زۆر دەکات .

٣ - نەخۆشەکە هەست بە بێ هێزیەکی زۆر دەکات و پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە .

٤ - لەوانەیە جۆرە مژادێکی بەللوری لە لای ڕاستی جەرگ هەڵبڕژێ و جۆرە گرژی یەک لە لای ڕاستی سیپەلاکی ڕاست دروست بکات .

لێکۆڵینەوەی پزیشکی لە تاقیگەدا :

١ - لە کاتی تووش بوون بەم نەخۆشی یە ، ژمارەی خڕۆکە سپی یەکانی ناو خوێنی زیاد دەکات .

٢ - لە وەرگرتنی تیشکی ئێکسی ، بەرز بوونەوەی بەشی ڕاستی ناوپەنچک بەدیار دەکەوێ ، لەگەڵ هەندێک هەڵڕژاوی بەللوری .

٣ - لە پشکنینی جەرگ بەهۆی تیشکدەرەکان ، کێم و زوخاوی جەرگ دەردەکەوێ و ئەو تیشکدەرانە لە شوێنی کێمەکەو ڕووبەرو قەبارەی دیاری دەکەن .

٤ - هەروەها بەهۆی تیشکەوە دەتوانرێ هەڵچۆڕانی کێم و زوخاوێکی ڕەنگ قاوەیی لە جەرگە هەوکردوەکە بەدی بکرێ .

چارەسەرکردنی نەخۆشی یەکە :

نەخۆشی هەوکردنی ئەمیبی جەرگ بە ئاوێتەیەکی (ئەمینین) و (کلۆروکین) و (میتربیزازۆل) چارەسەر دەکرێ و کاتێک کە جەرگ کێمی کرد ئەوا دەتوانرێ لە کێمەکە ڕزگار بکرێ و بە ڕێگای پزیشکی لێ دەربهێنرێ .

نەخۆشی سووانی جومگەکان ((سەوەفان))

جومگە ئەو ناوچەیەی لەشە کە سەری دوو ئێسک بەیەکەوە دەگەیەنێ ، تیایدا بواری جولانەوە کەم تا زۆرێک هەیە . بەگشتی جومگەکانی لەش دوو جۆرن ، ئەو جۆرەی نیمچە بۆشایی یەکیان هەیەو هەندێک لە شلەی چەورکەری تێدایەو بە پەردەیەک پێچراوە کە پێی دەوترێ پەردەی ساینۆڤیەم ، بەم جۆرە جومگانە دەوترێ جومگەی ساینۆڤی . جۆری دووەمیان بێ بۆشایی و شلەیەو بە پەردە نەپێچراوەتەوە بۆیە پێی دەوترێ جومگەی ناساینۆڤی . لە جومگە بۆشاییدارەکاندا سەری ئەو ئێسقانانەی لێک نزیک دەبنەوەو جومگەکە پێک دێنن بە چینێک (پارچەیەک) لە کرۆگاگە داپۆشراوەو لەسەر یەکتر دەخزن و لێک دەخشێن ئەوەش بەهۆی ئەو شلە چەورکەرەی لە نێوانیان دایە کە جوولانەوەی جومگەکان ئاسان دەکات .

نەخۆشی سووانی جومگەکان هەروەکو لە ناوەکەی دیار دەکەوێ بریتی یە لە سووانەوەو خورانی (تاکل) ئەو پارچە کڕکڕاگانەی کۆتایی ئێسکەکانیان داپۆشیوە ، ئەو کڕکڕاگانە لە مرۆڤی پێگەیشتوودا لە گەشەکردن دەوەستن و بۆ خواردنیش پشت بەو شلەیە دەبەستن کە لە ناو بۆشایی جومگەکە دایە بەڵام لەو نەخۆشی یەدا خانەکانی کڕکڕاگە (غضروف) دەست دەکەنە دابەش بوون و گەشەکردن بە جۆرێک دەبێتە هۆی دروست بوونی خانەی تازەی ئەوتۆ بەری ئەو ئەرکە ناگرن کە دەکەوێتە ئەستۆی ئەو جومگانەو بەری کاروباری ڕۆژانەش ناگرن بۆیە خێرا ئەو خانانە لەناو دەچن و وردە وردە ئەو پارچە کڕکڕاگەیە دەتوێتەوەو سەری ئێسکەکان دەردەکەون و ڕەنگە بەر یەکیش بکەون ، بەم جۆرە ئەو ئێسکانەش بۆ بەرەنگار بوونی ئەو بارە تازەیە ڕەقتر دەبن و لەم لاو ئەو لایاندا بەشێوەی زێدە ئێسک پەل داوێن و لپر لپر دەبن ، ئەنجامی ئەو

کارانەی پەردەی سایکۆلۆژیەم وە بەتایبەتی خانە قەپگرەکانی (الخلایا الملتهمة) دەست دەکەنە هەڵ لووشینی ئەم خانەو پارچە پارچە کرکراگە مردووانەی ناو جومگەکەو بەم جۆرە ئەو پەردەیەش بە درێژایی تەمەن ئەستوور دەبێت و هێندی ئەو شلە چەورکەرەی دەریشی دەدات پتر دەبێت بۆیە جومگەکە دەئاوسێت . لەوانەیە ئەو زێدە ئێسکانەی لەم لاو ئەولای ئێسکەکانی دروست بوون لێی ببنەوەو بکەونە ناو بۆشایی جومگەکەو جولانەوەی دەبێتە هۆی ئێش و ئازارێکی بەتین یان جومگەکە بەتەواوی دەبەستێ و توانای جولانەوەی نامێنێ .

نیشانەکانی :

ئەم ئەم نەخۆشیە زۆر باوە بەتایبەتی لە بەسالاچواندا ، بەجۆرێک بە کرداریکی سروشتی گەورە بوون دادەنرێت و نزیکەی ۸۵ ٪ ئەوانەی تەمەنیان لە ۷۰ ساڵی پتر ئەگەر بپشکنرێن نیشانەی ئەم دەردەیان لە یەکێک یان چەندان جومگەی لەش دا

دەردەکەوێ ، بەڵام ئەم نەخۆشی یە وەنەبێ هەر لە تەمەن گەورانـدا هەبێ بەڵکـو لە گەنـج و هەتـا لە منـدالێش ڕووەدات بـۆیە کـراوە بە دوو جـۆر بەپێـی ئەو هۆیـانەی دەبـنە دروسـت بوونی .

یەکەمیـان بە نەخۆشـی سـەرەتایی دادەنرێـت چـونکە هـیچ هـۆیەکی ڕاسـتەوخۆی بـۆ نەدۆزراوەتەوەو پتر لە بەساچواندا دەبینرێ .

جـۆری دووەمـی بە نەخۆشـی دووەمـی (ثـانوي) نـاو دەبـرێ کە هـیچ پەیوەنـدی یەکـی بە تەمەنەوە نـیە بەڵکـو لە ئەنجـامی نسـکۆیەک (شکسـتێک) دەبێـت کە تووشـی یەکێـک لە جومگەکـانی لەش دەبێـت وەک شـکانی ئێسـکەکانی جـومگە کە لە ئەنجـامی هەر تونـدی یەک بـێ یـان پـاش هەوکردنـی (التهـاب) ئەو جـومگەیە بەهـۆی میکـرۆبێکەوە یـان لەبەر نـارێکی جـومگەکە وەکـو لەجـێ چـوونی جـومگەو مـانەوەی بەم شـێوەیە وەکـو لە هەنـدێ منداڵـدا کە تووشـی لەجـێ چـوونی زگماکی نێک دێن .

هـــۆی ســـەرەکی ئەو نەخۆشـــی یە دیـــار نـــیە بەڵام ئەوەی ئاشـــکرایە ئەوەیە ئەم نەخۆشـــیە پتـــر تووشـــی ئەو جومگـــانە دەبێـــت کە بە درێژایـــی تەمەن گرانیەکیـــان دەکەوێـــتە ســـەر وەکـــو جومگەکـــانی ئەژنـــۆو نێـــک و بڕبـــڕەی پشـــت کە قورســـایی لەشـــیان هەڵگرتـــووە . هەروەهـــا پەیوەنـــدی نێـــوان جـــۆری پیشـــەی ئەو کەســـە لەگەڵ جـــومگەی نەخـــۆش دیـــارە ، ئەوانەی کۆنکرێـــت و بەرد دەشـــکێنن بەهـــۆی چەکـــوچی هەوای پەســـتێنراو جومگەکـــانی ئانیشـــک و شـــانیان تووشـــی ئەم دەردە دێـــن و ئەوانەی لە ژێـــر ئـــاودا کـــاردەکەن لە دەریـــادا جـــومگەی نێکیـــان تـــووش دێـــن . زانایـــان وایـــان لێـــک دەواتەوە گـــوایە ئەو پەســـتانەی (هێـــز) دەکەوێـــتە ســـەر جـــومگە دەبێـــتە هـــۆی برینـــدار کـــردن و وردە شـــکان و دەڵەز بردنـــی کڕکڕاگەکـــان و لە ئەنجـــام دا بـــۆ چـــاک کـــردنەوەی ئەو برینـــداریانە خانەکـــان دەســـت بە دابەش بـــوون دەکەن بـــۆ پڕکـــردنەوەی ئەو کەڵێنـــانە بەڵام ئەو دابەش بوونـــانە بە بـــارێکی

نادروست دا دەڕوات و دەبێتە هۆی دروست بوونی خانەی کڕکڕاگەیی ئەوتۆ وەکو ئەوانی پێشوو نین و بەری هەڵسوکەوتی ڕۆژانە ناگرن و زوو لەناو دەچن .

بەم جۆرە خێرایی لەناو چوونی خانەکان و سووانەوەی کڕکڕاگە لە خێرایی زیندوو بوونەوە پتر دەبێ و ئەو پارچە کڕکڕاگەیە لەناو دەچێ و سەری ئێسکەکان بە ڕووتی دەمێنێتەوە .

ئەم نەخۆشی یە وەنەبێ بە کتوپڕی پەیدا بێت بەڵکو چەند ساڵ دەخایەنێ تا نەخۆش هەست بە ئێش و ئازار دەکات لەو جومگەیەی نەخۆش کەوتووەو تا دێت ئەم ئێش و ئازارەی پتر دەبێت و لە کاتی جولاندنەوەی پتر هەستی پێ دەکات تا لە دواییدا جومگەکە ئەستوور دەبێ و لەوانەیە پەکی بکەوێ .

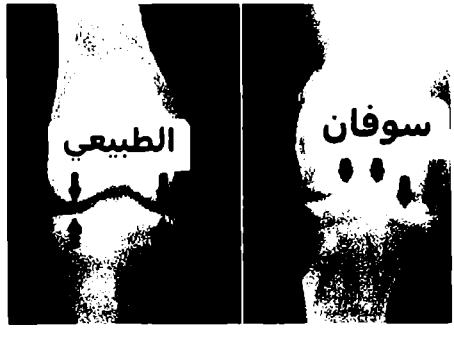
تووش بوونی جومگەکانی برپرەی پشت بەتایبەتی ناوچەی خوارەوە (سەر نێک)

لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاردانی دەمارەکانی کە لە دڕکە مۆخەوە (اعصاب الحبل الشوكي) دێنە دەرەوەو دەچنە قاچ و ڕانەکانەوە بەهۆی ئەو زێدەئێسکانەی لەم لاو ئەولای بڕبڕەکانەوە سەر هەڵددەن و دەچەقنە دەمارەکانەوەو نەخۆش هەست بە تەزین و مێروولەکردنی قاچ و پشتەوەی ڕانی دەکات و هەندێ جار پشت ئێشەیەکی تونند دەیگرێ ، ئەگەر ئەو زێدەئێسکانە بچەقنە دڕکە مۆخەوە ڕاستەوخۆ ڕەنگە قاچەکانی لەکار بکەون ، ئەگەر سووانەوە بڕبڕەکانی مل بگرێتەوە بەهەمان شێوە کار لە دەست و قۆڵ و باسک دەکات و نەخۆش هەست دەکات توانای جارانی نەماوە لە هەڵگرتنی شتی گران و بەڕێوەبردنی کاروباری وردەکاری وەکو نووسین و دوورمان کردن .

چارەکردن :

دوای دەست نیشان کردنی ئەم دەردە ، کە بە زۆری لە ڕێی تیشکی ڕۆنتگەنەوە دەبێ ، چارەکردنی بریتی یە لە بەکارهێنانی دەرمانی

ئارام بەخش (مسکن الآلام) وەکو ئەسپرین و بڕۆفین .. هتد چونکە تا ئێستا چارەیەک نەدۆزراوەتەوە ئەم سووانەوەیە ڕابگرێ ، هەندێ جاریش پێویست بە نەشتەرگەری دەکات وەک ڕاست کردنەوەی جومگەکەو لابردن و ڕنینی زێدە ئێسک و دەردانەوەی شلە ، ئێستا دەتوانرێت جومگەی ئەژنۆ یان نێک بە تەواوی بگۆڕدرێت و جومگەی پلاستیکی لە جێی دابنرێت . هەندێ جار بۆ لابردنی ئەو پەستانەی بڕبڕەکان دەیخەنە سەر دەمارەکان نەخۆش قاچەکانی یان ملی لێک ڕادەکێشرێتەوە (سحب) بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک یان بۆ کەم کردنەوەی جولانەوەی بڕبڕەکانی مل کە دەبێتە هۆی ئازار ، مل بەندی تایبەتی لە مل دەکرێت .



منداڵ و نەخۆشی شەکرە

منـــــــــداڵ تەمەن بچـــــــــووکی ، واتە ئەوانەی تەمەنیـــــان لە پـــــازدە ســـــاڵ کەمتـــــرە زۆر کەم تووشـــــی نەخۆشـــــی شـــــەکرە دەبـــــن ، بەڵام هەنـــدێ جـــار زۆر بە ســـەختی تووشـــی دەبـــن ، هـــــۆی ئەو نەخۆشـــــی یەش دەگەڕێـــــتەوە بـــــۆ ســـســـــتی پەنکریـــــاس لە دەردانـــــی هۆرمـــــۆنی ئەنســـــــــۆلین بە تەواوی . ئەگەر منـــــــــداڵەکانیان نیشـــانەکانی نەخۆشـــی شـــەکریان هەبـــوو چـــۆن هەســـتی پـــێ بـــکەن و زوو فریـــای بـــکەون و بیهـــێن بـــۆ لای پزیشـــک و نەهـــێڵن نەخۆشـــی یەکە چارەســـــەرەکەی دواکەوێـــــت و بکەوێـــــتە پشت گوێ .

منـــداڵی شـــەش حەوت ســـاڵان یـــان هەشـــت ســـاڵان بەڵکـــو منـــداڵی ســـاواش تووشـــی شـــەکرە دەبێت .

ئایا جیاوازی هەیە لەنێوان نەخۆشی شەکر لە منداڵان و نەخۆشی شەکر لە گەوران دا ؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەڵێین : - نەخۆشی یەکە لە هەردوو لادا نیشانەو دیاردەکانی یەکن ئەویش لە ئەنجامی زۆری شەکر لە خوێن دا دروست دەبێت .

دەتوانرێ جیاوازی بکرێت بە چەند خاڵێک : -

١ - نەخۆشی شەکر لە منداڵان دا تەنها چارەسەری بە دەرزی ئەنسۆلین دەکرێت ، وەک گەوران نیە کە نەخۆشەکە بتوانێ حەبی (Daonil) یان حەبی (Diabinase) بەکاربهێنێت ، بەڵکو دەبێت هەموو ڕۆژێک دەرزی لە خۆی بدات ، هەندێ جار ڕۆژی جارێک و هەندێ جار ڕۆژی دوو جار دەرزی یەکە لە ژێر پێستی بدرێت ، پێویستە بە درێژایی ژیانیشی دەرزی یەکە بەکاربهێنرێت.

٢ - نەخۆشی یەکە لەو کاتە پەیدا دەبێت کە مۆزادی ئەنسۆلین لە پەنکریاس دەبێتە سفر واتە هیچی تر ئەنسۆلین لە لەشی منداڵەکەدا

نامێنێ یاخود ڕێژەکە کەم دەبێتەوەو بۆ ماوەیەکی کەم دەمێنێتەوەو ئیتر تەواو دەبێت . بەڵام لە گەورانداا ئەنسۆلین ڕێژەکەی زۆر کەم نابێتەوە جا بۆیە نەخۆشی گەورە پێویستی بە ئەنسۆلین نیە بەڵکو چەند حەبێک یان لەتێک حەب بەکاردەهێنێت کە ئیشەکەی ئەوەیە تەنها یاریدەی پەنکریاس دەدات یان هانی پەنکریاس دەدات بۆ ڕژاندنی ئەو ئەنسۆلینەی تێیدا ماوە بۆ خوێن.

٣ - لە گەورانداا کێتی ڕۆڵی خۆی دەبینێ بەڵام لە منداڵانداا ڕۆڵی کێتی زۆر کەمترە ، واتە کە دایک یان باوکی منداڵێک شەکریان هەبێت مەرج نیە کوڕەکانیان یان کچەکانیان تووشی شەکر بێت ، بەڵام لە گەورانداا کێتی ڕۆڵێکی گەورەی هەیە ، ڕێژەکەی دەگاتە سەدا پەنجا واتە نیوەی تووش بووی نەخۆشی شەکرە بەهۆی دایک و باوکی یەوە دەبێت ، بەڵام نیوەکەی تری بەهۆی خواردن و خواردنەوەو ماندوو بوون و نەخۆشی و کەم جولان و قەڵەوی .. هتد تووش دەبن .

٤ - جیاوازی یەکی تر ئەوەیە کە ناتوانرێت داوا لە منداڵ بکرێت کە بە تەواوی واز لە خواردنەکەی یان ژەمەکانی بهێنێت لە کاربۆهیدرات وەکو گەورە یانی بە منداڵ ناگوترێ نابێ برنج بخۆیت و نابێ ساوەر بخۆیت و تەنها هەر گۆشت و سەوزە بخۆیت هەروەها تا تووشی گیروگرفتی نەفسی نەبێت پێی ناڵێین دەبێ شتی شیرین هەر نەخۆیت ، بەڵکو تەنها پێی دەگوترێ شتی زۆر شیرین نەخوات وەکو هەنگوین و چوکلێت و شەربەتی شیرین و پاقلاوەو .. هتد بەڵام لە گەورەدا پێویستە بە تەواوی واز لە هەموو جۆرە کاربۆهیدراتێک بهێنێت ، بەڵکو تەنها سەوزەو (سەوزەی شیرین نا) گۆشت و پرۆتین بخوات ، دیسان ئەگەر قەڵەو بێت پێویستە خۆی لاواز بکات .

٥ - هەروەها منداڵ زۆرتر تووشی بەرزبوونەوەی شەکر دەبێت ، تەنها بە یەک ڕۆژ دەرزی بەکارنەهێنان لەوانەیە یەکسەر ڕێژەی شەکر لە خوێنی منداڵەکە بەرز بێتەوەو

تووشـــــی کارەســـــاتێکی گەورە بێـــــت و ئەگەر فریـــای نەکەوێـــن یەکســـەر بمرێـــت . یـــان ئەگەر دەرزی یەکە (ئەنســـــــۆلین) بە شـــــــێوەیەکی ڕاســـــت بەکـــــاربهێنێ بەڵام ئەو ڕۆژە نـــــان نەخـــوات یـــان زۆر مانـــدوو بێـــت یـــان یـــاری بکـــات شـــەکر لە خـــوێنی زۆر کەم دەکـــاتەوەو تووشـــی گێـــژی و لەرزیـــن و تـــووڕە بـــوون دەبێـــت ئەگەر فریـــای نەکەوێـــت مێشـــکی تێـــک بچێـــت و ببـــوریتەوە بەهـــۆی کەم شـــەکری خـــوێن ، ئەگەر فریـــای نەکەوێـــت لە زووتـــرین کاتـــدا بمرێـــت ، کەچـــی لە گەورەدا ئەم گـــۆڕانە وا خێـــرا نـــیەو وا زوو تووشی بەرز بوونەوەی شەکر نابێت .

بۆچی منداڵ تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێت ؟

تا ئێستا هـۆیەکی دیـاری کـراو بـۆ ئەم نەخۆشـی یە دەســت نیشـان نەکـراوە بەڵام چەنـد تێبینـی یەک هەیە دەربارەی نەخۆشی یەکە ئەویش :-

١ - یەکەم خـــاڵ ئەوەیە کە لە خـــوێنی منـــداڵ دا مـــژادی ئەنســـۆلین بە چەنـــد مانگێـــک پـــێش تـــووش بـــوونی کەم دەبێـــتەوە . بەرە بەرە کەمتـــر

دەبێتەوە تا لەو پەڕی نەخۆشی یەکەدا ڕەنگە هیچ ئەنسۆلین نەمینێ و ڕێژەی ببێتە سفر .

٢ - نەخۆشی شەکرە زۆر جار لەگەڵ نەخۆشی تردا دەردەکەوێ کە منداڵەکە تووشی بووە وەک گلانەدەکانی سەر گورچیلە نەخۆشەکە تووشی نەخۆشی هاشیموتو دەبێت لەگەڵ نەخۆشی شەکرە ئەوا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئیش و کاری گلاندی ثایرویدد واتە نەخۆشەکە تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێت لەگەڵ نەخۆشی ثایرویدد . ئەم دوو نەخۆشی یە ، گلاندی سەر گورچیلەکان و نەخۆشی هاشیموتو هەردووکیان لە ئەنجامی تێک چوونی سیستەمی بەرگری لەشی مرۆڤەوەیە بەڵام ئەوە تا ئێستا بە تەواوی ساغ نەبۆتەوە.

٣ - هەندێ سەرنجی تر ئەویش ئەوەیە کە نەخۆشی شەکرە لە هەندێ خێزان و لە هەندێ میللەتدا زۆرتر دەردەکەوێ . لەبەر ئەوە دەتوانین بڵێین بۆماوە ڕۆڵی زۆری لە تووش بوونی نەخۆشی شەکرە هەیە .

نیشانەکانی : -

نەخۆشەکە زۆر میز دەکات ، ئەگەر منداڵ بێ لەوانەیە شەوان میز بەخۆی دا بکات . نەخۆشەکە زۆر ئاو دەخواتەوە ، قەڵەویش نابێت بەڵکو لاوازیش دەبێت و بێ هێزو کز دەبێت .

هەندێ جار نەخۆش ڕەنگە تووشی هەوکردنی پێست و سووتانەوە بێت دومەڵ و قنچکە دەربکات لە کچانیش دا ڕەنگە تووشی سووتانەوەی ئەندامی زاووزێ بێت بە کەڕوی مونیلیا .

لەبەر ئەم هۆیانە کەس و کاری منداڵەکە کە منداڵەکە دەبەن بۆ لای پزیشک و دەڵێن منداڵەکەمان زۆر ئاو دەخواتەوەو گەشە ناکات یان دەڕشێتەوەو زگی دێشێت لەناکاو دەبوریتەوە .

بەکتریای گەدە

تـــوێژینەوەی میکـــرۆبە گەدەییەکـــان بە شـــێوەیەکی زانســـتیانەی دوورو درێـــژ لە دوای جەنگـــی دووەمـــی جیهانییەوە دەستی پـێ کـرد ، چـونکە بـڵاو بـوونەوەی ڕشـانەوە ((کـۆلێرا)) لە باشـووری ڕۆژهەڵاتـی ئاسـیا گەلێک یارمەتی دۆزیـنەوەی چەنـد جـۆرێکی میکرۆبـی گەدەی دا.

ئەو تـــوێژینەوانەی ڕێکخـــراوی تەندروســـتی جیهـــانی لەم بـــوارەدا کـــردی ئەوەی ســـەلماند ئەوەی ســـەلماند کە نەخۆشـــی ڕەوانـــی .. ســـک چـــوون و هەوکردنـــی ڕیخۆڵەکـــان بە پـــلەی چـــوارەمی هـــۆی مـــردن دێـــن لە وڵاتە گەشـــــەکردوەکاندا ، لە کاتێکـــــدا لە وڵاتە پێشـــــکەوتوەکاندا ، کە لە ڕووی تەندروســـتی یەوە پێشـــــکەوتوون لە پـــــلەی دەیەم دایە . هەروەهـــا ئەو تـــوێژینەوانە ئەوەشـــی ڕوون کـــردۆتەوە کە ژمـــارەی ئەوانەی تووشـــی ســـک چـــوون دەبـــن لە منـــدالانی ئاســـیاو ئەمریکـــای

باشوور و ئەفریقیا چوار پێنج ساڵی تەمەن گەیشتە (٥٠٠) ملیۆن لە ساڵی ١٩٧٥ دا .

لەبەر ئەوەی ڕێژەی مردن لە نێوان ٣ - ٤ ٪ دایە مانای وایە ساڵی ١٥ بۆ ١٨ ملیۆن لە وڵاتانی جیهانی سێ یەم دا بە نەخۆشی سک چوون دەمرن . بۆیە زۆر پێویستە ئەم میکرۆبانە بدۆزینەوەو ڕێ و شوێنی زانستیانەی خۆپاراستن پەیڕەو بکرێ .

بەشی خوارەوەی بۆڕی هەرس لە مرۆڤ و ئاژەڵدا جۆرەها ڕەگەزی میکرۆبی گەدەیی تێدایەو میکرۆبیش ٤٠ ٪ ی کێشی پیسایی پێک دێنێ و گەلێک جۆر لە میکرۆبی نەخۆشی هەن کە میکرۆبی گەدەییان پێ دەگوترێ .

لێکۆڵینەوەی بەکتریای گەدە گرنگی یەکی زۆری هەیە بۆ نەخۆشی یەکانی مرۆڤ و ئاژەڵ و دەبێ مرۆڤ ئەو پرسیارە لە خۆی بکا ئەم بەکتریایانەی گەدە لە کوێ دا هەن و هۆی بڵاو بوونەوەیان چییە ؟

هەردوو کـــــۆمەڵ ســـــالمۆنیلی و شـــــێگلی لە گەدەی مرۆڤـــــدا هەن و بـــــریتین لە میکرۆبـــــی ڕاســـــتەقینەی نەخۆشـــــی ، واتـــا مـــرۆڤ تووشـــــی نەخۆشـــــی دەکەن . میکـــــرۆبە گەدەییەکـــــان بەر کـــۆمەڵە بەکتریـــا نەرێنـــی یەکـــانی نێگتیڤـــی بـــۆیەی کە بە هەوا دەژین دەکەوێ .

گرنگتـــــــرین ئەو نەخۆشـــــــی یـــــــانەی لەم میکرۆبـــــانەوە تووشـــــی مـــــرۆڤ دەبـــــن تـــــووش بـــــوونی کۆئەنـــــدامی میـــــزە کە زۆر بـــــڵاوەو بەهـــــۆی بەکتریـــــای قۆلـــــۆنەوە تووشـــــی مـــــرۆڤ دەبـــــێ و دەبێـــــتە هـــــۆی میزگیـــــران بە تـــــایبەتی لە کـــــاتی بوونی بەردی گورچیلەو ئاوسانی پرۆستات دا.

ســـــێ جـــــۆری ســـــەرەکی بەکتریـــــای قۆلـــــۆن هەن کە دەبنە هۆی ڕەوانی منداڵ :

١ - نەخۆشی گەدەیی

٢ - ژەهراوی کردنی گەدەیی

٣ - گازی گەدەیی

ئەم جـــــۆرانە شـــــلەیەک پەیـــــدا دەکەن لە نـــاوەوەی تـــووش بـــوو ، یـــا لە بـــۆڕی هەرس کردنیـــــدا ، لە کاتێکـــــدا کـــــۆمەڵی دووەم گەشـــتکەران تـــووش دەکـــاو نـــاتوانێ لە ڕشـــانەوەی کـــۆلێرا جیـــای بکەیـــتەوەو بەهـــۆی فەحـــس و جـــۆری ژەهـــراوی کـــردنەکە دەدۆزرێـــتەوە ، بەڵام جـــۆری ســـێ یەمـــی لە زەحیـــری دەچـــێ ، بـــۆیە دەبـــێ جـــۆری ئەو میکـــرۆبەی دەبێـــتە هـــۆی ڕەوانـــی منـــداڵ بـــدۆزرێتەوە ، کە ئەمەش خەمێکـــی گەورەی دایکـــانە کـــاتێ کە مەرجـــی پـــاکژی پشـــت گـــوێ دەخرێ .

خۆپاراستن لە پیس بوون بە بەکتریا :

بـــێ گومـــان ڕێژەیەکـــی زۆری خـــۆراک پـــیس دەبـــن بەهـــۆی بەکتریـــاوە ئەمەش مەترســـی یەکـــی زۆری لەســـەر تەندروســـتی کـــۆمەڵ هەیە چـــونکە بەکتریـــا زۆر بەخێرایـــی زیـــاد دەبـــێ . بـــۆیە پێویســـتە گـــوێ ڕایەلـــی ئەم ئامۆژگـــاری یـــانەی دەزگا تەندروستی یەکان بین : -

١ - پزیشکەکان سووڕن لەسەر ئەوەی کە ئەبێ قاپ و قاچاخ دوای شتنیان وشک بکرێنەوە .

٢ - لەسەر کردنی کۆلاو لە کاتی ئامادەکردنی خۆراکدا چونکە هەر تاڵە مووێک هەزاران خانەی بەکتریای هەڵگرتووەو ئەگەر هاتوو بکەوێتە ناو خواردنەکە ، ئەوا خواردنەکە خراپ دەبێ و هەر کەسێ بیخوات تووشی ژەهراوی بوون دەبێ .

٣ - پێویستە کارگەی بەرهەم هێنانی ساردەمەنی و ئاوە گازی یەکان و شیرینی و دۆندرمەو ئایس کرێم و ... هتد بە تۆندی بخرێنە ژێر چاودێری بەردەوامی دەزگا تەندروستی یەکان بۆ دڵنیابوون لە بڕی ئەو بۆیانەی کە بەکارهێنراوە چونکە ئەگەر هاتوو زیاتربێ لە بڕی ڕێگەپێدراو ئەوا زیانێکی گەورە بە تەندروستی کۆمەڵ دەگەیەنێ و لەوانەشە ببێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە .

٤ - پێویستە هەموو جۆرە خۆراکێک لە شوێنی سارد بپارێزرێ چونکە ساردی دوژمنی بەکتریایەو نایەڵێ زۆر بن .

تەندروستی یا پیاو هەلبژارتنا پێلاڤا ژ هەژی

ئەو پێلاڤێن ژ چەرمی دهێنە دروست کرن ژ یێن لاستیکی چونکی پێلاڤێن کەڤلی ئەگەر تەنگیەک تێدا هەبیت دێ ل دەمێ پێ کرنێ مەزن بیت و فرهەبیت و یا باش ئەوە کو پشتی مرۆڤ ژ پێ خو دکەت بچویک نابنەڤە وەکی یێن لاستیکی کو فرهە دبن هێزا پێ ی و پاشی تەنگ دبیتەڤە.

ل پێکرنا گورا .. دڤێت گورە دتەنگ نەبن چونکی دگەل هاتنوچونێ و کارێن ب تالی و کوتەک ... خوینێ دپیادا رادوستینن و دکێشیتە ستویر یوناتبلاو چارەسەرکرنا وێ گەرماڤەو شویشتن ب ئاڤا گەرم چونکی هەکە تبل ستویر بوون دێ کێشیتە بزمارێن پێ ی و یا باش دڤێت رازێت پشتی وان

وەستیانێن رۆژانە مرۆڤ دریژ بیت ل سەر
پشتی و پێن خۆ بلند کەت ئان دانتە سەر
بالیفکێ و ئەڤە ژ پەرخاندنێ چێترەو ل
دیماهێی هەکە ب ڤان تشتا هەمیا پێ چێنە
بون دڤێت مرۆڤ پسیارەکێ ب پزیشکی
بکەت قەمی ئەگەرا نەخۆشیەکا دی بیت .

ڕێگای بایۆلۆجی بۆ قەلاچۆکردنی لول پێچ لە ئاودا

بێ گومان دایکان و باوکانی زۆربەمان پزیشک نەبوون نەشیان ئەزانی کە لول پێچ ئارام گایەکە بۆ مشەخۆری کرمی بەلهارزیا ، لەگەڵ ئەوەشدا ئامۆژگارییان ئەکردین کە یاری بە لول پێچ نەکەین و نەیانبەینەوە بۆ حەوشەو ماڵ دەیان وت شەیتانۆکە خۆی تیا حەشارداوە هەر بۆیەش پێیان وت هێلکە شەیتانۆکە .

بەڵێ ئێستا زانست سەلماندویەتی کە لول پێچ سووڕی ژیانی کرمی بەلهارزیای تیا تەواو دەبێ ، لەبەر ئەوە زانایان و شارەزایان بیریان لە قەڵاچۆکردنی کردۆتەوە بە ڕێگای جۆراو جۆر ، بۆ نموونە گەلێ مژادی کیمیاوی هەیە کە ئەبێتە هۆی قەلاچۆکردنی کرمی

بەلهارزیا کە لە ناو لوول پێچ سووڕی ژیانی تەواو دەکات وەک ڕەگی گۆگردی مس بە پەیتی ٢٠ بەش لە ملیۆندا ، سۆدیۆم بنتاکلوروفینیت بە پەیتی ١٠ بەش لە ملیۆندا ، بابلیساید بە پەیتی بە پەیتی ١ بەش لە ملیۆندا بەڵام بەکارهێنانی ئەم مژادە کیمیاوی یانەو زیاد کردنیان بۆ ئاو بۆ قەلاچۆکردنی کرمی بەلهارزیا یان لول پێچ پارەیەکی زۆری تێ ئەچێ و پێویستی بە شارەزاییەکی زۆریش هەیە ، هەروەها ڕووداني هەڵەیەکی بچووک لە پەیتی ئەم مژادانە زیانێکی گەورە بە تەندروستی کۆمەڵ ئەگەیەنێ . لەبەر ئەوە زانایان لە بنکەکانی تۆێژینەوەی پزیشکی (مراکز الابحاث الطبیة) پەنایان بردۆتە بەر ڕێگای بایۆلۆجی بۆ لەناو بردنی لول پێچ وەک ڕێگایەک بۆ لەناو بردنی کرمی بەلهارزیا ، بۆ ئەم مەبەستەش ١٥٦ ڕووەکیان تاقی کردەوە لەو ڕووەکانەی کە مژادی چالاکیان تێدایە دژی لول پێچ لە ئەنجام دا گەیشتنە ئەوەی کە ڕووەکی الهجلیج (الآلوب) چالاکیەکی

زۆری هەیە دژی لـــول پێچـــی حەلەزونـــی لە ئـــاودا ئەگەر هـــاتوو بە پەیتـــی (٤٠ - ٤٥) یـــان (٢٥ - ٣٠) بەش لە ملیۆنـــدا بەکـــار هێنـــراو ، دەریـــان خســـت کە ئەو مـــژادە چـــالاکەی لەم ڕووەکەدا هەیە بریتـــی یە لە (گلۆکســـیدی ســـابون) ئەو مـــژادە چـــالاکەش چـــالاکیەکەی نـــامێنێ کـــاتێ دوو مۆلیکیـــول (جـــزیئە) شـــەکری لـــێ شـــێ ئەبێـــتەوە هەروەهـــا زاناکـــان ڕایـــان گەیانـــد ئەگەر هـــات و ئەم مـــژادە چـــالاکە لە ڕووەکەکە دەربهێنـــرێ و کـــۆبکرێتەوە بە شـــێوەی هـــاڕاوە (مســـحوق) ئەوا چـــالاکیەکەی یەکجـــار زۆر ئەبـــێ دژی لـــول پـــێچ ئەگەر هـــات و بە پەیتـــی (٥ ، ،) ملیگـــرام هـــاڕاوە ســـم ٣ ئـــاو بەکار بهێنرێ .

ئەوەی شـــایانی باســـە لە عیراقـــدا کرمـــی بەلهارزیـــای جـــۆری هیمـــاتوبیوم هەیەو ئەمەش دەگـــوازرێتەوە بـــۆ مـــرۆڤ بەهـــۆی ئەو لـــول پێچـــانەی کە لە نـــاو ئـــاوو ڕووبـــارو جـــۆگەو کانیاوەکاندا هەن ..

لە داوو دەرمانی کوردەواری دا - شەکری سووتاو

هەر لە دێـــر زەمـــانەوە بۆمـــان مـــاوەتەوە ئەو وەخـــتەی دختـــۆر کەم بـــوو گەر یەکێـــک تووشـــی نەخۆشـــــی هەڵامەت بهاتـــــایە بە شـــــەکری ســـووتاو چارەســـەری خـــۆی دەکـــرد ، ڕێگـــای چارەســـــەرکردنی تۆزێـــک شـــــەکریان دەهێنـــــا بەهـــۆی پـــۆلی ئاگرێـــک یـــا ئاگردانێـــک یـــاخود بەهـــۆی خەڵـــووزو مەقەلە دەیـــان ســـووتاند گرنـــگ ئەوەبـــوو ئـــاگرەکە هـــاڵاوی نەبێـــت و دەبـــوو دامـــرکێتەوە ، چـــونکە ئەو کـــاتەی کە شـــەکرەکە بە ئـــاگرەکە دادەکـــرا دەســـووتاو دووکەڵـــی لـــێ هەڵدەســـتاو دەبـــوو نەخۆشـــەکە یەکەوســـەر ســـەرو لـــووتی بەســـەر دابگـــرێ و بـــۆ چەنـــد جارێـــک بـــۆنی بکـــا گـــوایە چەنـــد پتـــر بـــۆنی بکـــات ئەوەنـــدە زووتـــر شـــــیفای بـــــۆ دێـــــت و لە پەســـــیوو هەڵامەت ڕزگاری دەبێت !! .

جـەند شیرەتەک

١ - ڤەخوارنـــا دەرمانـــا دووبـــارە نەکـــا بـــلّا ئاگەهداری یا نۆژدار .

٢ - دەرمانا ژ بەر دەستێ زاروا دوورکە .

٣ - دەرمانێـــد خـــو نەدە ئێکـــی و ئێـــد ئێکـــی ڤەنەخوە .

٤ - هەر دەرمـــانەکی ل شوشـــەو باکێتێـــد خـــودە بهێلەو هلگرە .

٥ - دەرمانێـــد کەڤـــن بـــێ ئاگەهـــداری یـــا نۆشـــدار ب کار نەینە .

ژاراوی بوون بە ڤیتامینەکان

خەڵک وا دەزانن کە خواردنی ڤیتامین بە دەنک (حەب) یان لەگەڵ خۆراکدا کارێکی بەجێ و دروستە . بەتایبەتی لای خۆمان ئەمە بووە بە باو . هەرچی پزیشکەکانن ئەمە بە کارێکی زانستی دانانێن و دەڵێن خواردنی ڤیتامینی زۆر هەندێ جار دەبێتە هۆی ژاراوی بوون . هەروەها وا پێشنیاز دەکەن کە مرۆڤ لەجیاتی ئەوەی بە حەب ڤیتامین بخوات وا باشترە خۆراکی جۆراو جۆر بە پێی پێویست بخوات .

کەمی ڤیتامین بە شێوەیەکی گشتی تەنها لە منداڵی نەوەکام (الخدج) و ئافرەتی سک پڕو بەسالاچووان ڕوو دەدات . هەروەها کۆمەڵێکی تریش ئامادەن بۆ تووش بوون بە کەمی ڤیتامین وەکو مەیخۆرەکان و ئەو کەسانەی کە خۆراکیان نا ڕێکە . بەڵام باشترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لە کەمی

ڤیتـــــامین و چارەســـــەرکردنی بریتـــــی یە لە جۆراوجۆرکردنی خۆراک هەروەکو باس کرا .

ڤیتامینەکان : -

١ - ڤیتـــامین A : بـــۆ دروســـتی چـــاوو بـــۆ بینـــین پێویســـتە لە بەرهەمەکـــانی شـــیرو هـــێلکەو ماســـی دا هەیە .

٢ – ڤیتـــامینB١ : ئەم ڤیتـــامینە بـــۆ کـــارکردنی ڕەشـــتەی دەمـــار پێویســـتەو کەمـــی دەبێـــتە هـــۆی لەڕو لاوازی و لە سەوزەو میوەجات دا هەیە .

٣ – ڤیتـــامینB٢ : کـــاری لەســـەر زۆری ئەنـــدامی لەشـــدا هەیە ، لە دانەوێـــڵەو گۆشـــت و ماســـی و شیرو هێلکەدا هەیە .

٤ – ڤیتـــامینB٦ (ترشـــی فۆلیـــک) : کەمـــی ئەم ڤیتـــامینە زۆر بـــاوە بەتـــایبەتی لەلای بەســـاڵاچووان و ئـــافرەتی ســـک پـــڕدا . لە گەڵای سەوزەو میوەو گۆشت دا هەیە .

٥ - ترشـــی ئەســـکۆرپیک : کەمـــی ئەم ڤیتـــامینە دەبێـــتە هـــۆی کەم خـــوێنی و نەخۆشـــی

ئەسکەرپوت . ئەم ڤیتامینە لە میوەجاتی وەکو پرتەقاڵ و نارنج و سێوو لە سەوزەوات و پەتاتەدا هەیە .

٦ - ڤیتامین D : کەمی ئەم ڤیتامینە لە منداڵاندا دەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسقان و لاواز بوون . ئەم ڤیتامینە لە هێلکەو نقیشک و ماسی و هەروەها لە تیشکی خۆرەوە دەست دەکەوێت .

٧ - ڤیتامین E : بایەخێکی گەورەی هەیە لە چالاکی خانەکانی لەشدا گرنگترین سەرچاوەکانی بریتین لە دانەوێڵەو سەوزەوات و هێلکەو بەرهەمەکانی شیر .

پەرکەم

پەرکەم نەخۆشییەکی مێشکە . پەرکەم نەخۆشی یەکی تازە نیە ، بەڵکو لە مێژوودا زۆر جار باسی ئەم نەخۆشییە کراوە ، چەند کەسێکی بەناوبانگیش وەکو (یولیۆس قیصر) تووشی پەرکەم بووە .

هۆیەکانی :

١ - زۆر جار هۆی پەرکەم دیار نیە .. بەڵام بۆماوە دەورێکی باڵای هەیە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە . وەکو دەرکەوتووە لەوانەی دایک یان باوکیان یان کەسێک لە خێزانەکەیان نەخۆشی پەرکەمی هەبێ ئەوانە زیاتر ئامادەییان هەیە بۆ ئەو نەخۆشی یە لەوانەی کە لە خێزانەکەیاندا نییە .

٢ - شکانی سەر : جۆرێک لە جۆرەکانی کەوتنە خوارەوە بەسەر سەردا دەبێتە هۆی روشاندنی ئاستێکی بچووک لە مێشکدا .

٣ - بریـــــــی شـــــــێرپەنجە یـــــــان دوومەڵ کە پاڵەپەستۆ بخاتە سەر شانەکانی مێشک .

٤ - ئەستوور بوونی دەماری خوێن لە مێشکدا .

٥ - بەکارهێنـــانی فلوریشیـــل ((ئینـــدەکلون)) بـــۆ نەخۆشی دڵتەنگی .

بـــابەتی پەرکەم : لە ســـاڵی ١٩٦٩ بابەتەکـــانی پەرکەم دەســـت نیشـــان کـــران . بـــابەتی پەرکەم بە کورتی ئەمانەن : -

١ - پەرکەمـــــــــی گەورە : ئەو نەخۆشـــــــــانەی پەرکەمـــــی گەورەیـــــان هەیە ، ســـــاڵی چەنـــــد جارێـــک یـــان مـــانگی چەنـــد جارێـــک فـــێ دەیـــان گرێت و بەم قۆناغانەدا ئەڕوات :

١ - قۆنـــــاغی خەوالـــــویی .. ئەم قۆنـــــاغە چەنـــــد ڕۆژێـــک لە پـــێش ئەوەی فێـــی لـــێ بێـــت نەخـــۆش هەســـت بە بـــێ تـــاقەتی ئەکـــات .. خەوی بـــاش نابێـــت و چـــاوەڕوانی شـــتێکی نـــاخۆش ئەبێـــت وەکو بزانێت فێ ئەیگرێ وایە .

٢ - قۆناغی AURA : ئەم قۆناغە لە پەرکەمی گەورە زۆر کەمە .. بەڵام هەندێ جار نەخۆش پێش ئەوەی بکەوێت بروسکەیەک دێتە بەر چاوی یان بۆنی تامێکی ناخۆش دەکات .

٣ - قۆناغی شل بوون : لەم قۆناغەدا کە تەزووی کارەبایی بە لەشی نەخۆش دا دێت نەخۆش ئەکەوێت .

٤ - قۆناغی گرژ بوون : لە کاتێکدا تەزووی کارەبایی بە ماسولکەکانی نەخۆشدا بڵاو دەبێتەوە نەخۆش ڕەنگی شین هەڵدەگەڕێت ئەکەوێتە پەلە قاژە کردن و کەف ئەچنێ .

٥ - قۆناغی خاو بوون : نەخۆش لەم قۆناغەدا بێ هۆش دەکەوێت هەموو لەشی خاو دەبێتەوە ، هەناسەی ئەگەڕێتەوە جاران زۆر جار ئەخەوێت یان پاش ٢٠ - ٦٠ چرکە ئەگەڕێتەوە سەر خۆی هەست بە سەر ئێشە دەکات و هیچی بە بیر نایەت .

٢ - پەرکەمـــــی بچـــــووک : ئەم جـــــۆرە پەرکەمە هەمیشـــە دەســـت پـــێ دەکـــات لە منـــدالّی یەوە نـــۆبەتەکەی زۆر کـــورتە نەخـــۆش لە پرێـــک لە قســـەو جـــولانەوە ئەوەســـتێت و ڕەنگـــی زەرد دەبێـــت و ملـــی لار دەبێـــتەوەو چـــاوی دەتروکێنـــی بەڵام نەخـــــۆش ناکەوێـــــت جـــــاری وا هەیە نەخـــۆش ئەخـــولێتەوە لە دەوروپشـــتی خـــۆی یـــان دەمـــی دەجـــولێنێ بـــێ ئەوەی ئاگـــای لە خـــۆی بێت .

٣ - پەرکەمـــــــی شـــــــوێنگەیی .. ئەمەش ئەم شێوانەیە :

أ - پەرکەمـــی لـــوی لاجانـــگ : گـــۆڕین ڕووەدات لە لـــوی لاجانـــگ نەخـــۆش هەســـت بە هـــوڕێنە دەکـــات وەک بـــۆن یـــان تـــام یـــان بیســـتن ، زۆر جـــار بـــێ هـــۆش نابێـــت بەڵام هۆشـــی پەشـــێو دەبێـــت .. نەخـــــۆش وەکـــــو لە خەون دا بێـــــت وەهایە .. زۆر جار دەست دەوەشێنێت .

ب - پەرکەمـــــی جاکســـــۆنی : ئەم جـــــۆرە هەر یەک دەســـــت یـــــان لایەکـــــی دەم و چـــــاو

دەگـرێتەوە زۆر جـار لە پاشـان ئیفلـیج دەبێـت بـۆ مـاوەیەک کە پێـی دەڵـێن ئیفلیجـی (تـۆد) بەڵام لەم بـابەتە نەخـۆش کەمتـر بـێ هـۆش دەبێت .

چارەسەرکردن :

باشـترین شـت بـۆ نەخـۆش لە کـاتی فـێ گـرتن دا یـارمەتی بـدرێت تـاکو نەکەوێـتە نـاو ئـاو یـان ئاگر یان شوێنێکی وا ئازاری پێ بگات .

پێویسـتە نەخـۆش بە شـێوەیەک پـاڵ بخرێـت کە کەف و بەلـغەم بە ئاسـانی لە دەمـی دەربچێـت . ئەگەر زوو نەخـۆش چارەسـەری خـۆی کـردو دەرمـانی بە شـێوەیەکی بـاش وەرگـرت نـۆبەتی فـێ لـێ هـاتنی کەمتـر دەبـێ . ئەبـێ نەخـۆش هەوڵ بـدات بە ژیـانێکی سروشـتی بژیـت و دوور کەوێـتەوە لە هیلاکـی زۆر و ئیشـی قـورس و دەنـگە دەنگـی زۆر بەرز وەکـو شـایی و زەماوەنـدو دووریـش کەوێـتەوە لەو شـوێنەی ئـاگر یـان ئـاو یـان مەکینـەی گەورەی تێـدا بێـت چـونکە ئەم جێگایـانە بـاش

نین بۆ نەخۆش لە کاتی فێ دا هەروەها خەم و خەفەت و ماندوو بوونی مێشک بۆ منداڵ سەیرکردنی تەلەفزیۆن و شەڕە شەق باش نیە ئەگەر منداڵەکە لە چوار ساڵی بچووکتر بوو چەند جارێک تووشی گەشکە بوو پێویستە ئەگەر پلەی گەرمایی بەرز بۆوە تای هەبوو ئەبێ بە زووترین کات فێنک بکرێتەوە . نەخۆش پێویستە بە ژیانێکی هێمنی و سروشتی بژیت دوور لە ڕوودانی گەورەو ناخۆشی لە ژیانی دا .

هەوکردنی لێو

لێو کە تووشی هەوکردن دەبێت بە تۆزێکی وشک هەڵاتوو داوەپۆشرێ و پاشان ئەو تۆزە هەڵدەوەرێت و زوو زوو لەت دەبێ و دەقلیشێ ، کەسەکە هەست بە ئازارو سووتانەوەی دەکات و خوێنی لێوە بەردەبێ ئەوەی شایانی باسیشە کە لێوی خوارەوە لە لێوی سەرەوە زیاتر تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت .

هۆیەکانی :

هەوکردنی لێو هۆی زۆرە ، لەوانە بەکارهێنانی هەندێ جۆری سووراوە کە ئافرەتان بەکاری دێنن دەشێ مژادێکی وەهای تێدا بێت کە لەگەڵ هەستیاری و پێکهاتەی لێودا نەگونجێ و تووشی هەوکردنی بکات ، بە تایبەتیش کە

تیشکی هەتاوی لێدەدا زیاتر کاریگەری دەبێت .

یا دەشێ هەوکردنی لێو بۆ یەکێ لەم هۆیانە بگەڕێتەوە : -

پێنەکەوتنی ئاوی پرتەقاڵ و تەماتە ، خواردنەوەی قاوە بە ڕاددەیەکی زۆر . مژینی لێو یا گەزتنی ، کەمی ڤیتامین (2B) .

چارەسەرکردن :

یەکەم هەنگاو دەبێ هۆی سەرەکی بزانرێ پاشان خۆپاراستن لە هەندێ خواردەمەنی و خواردنەوە ئەلکهولی یەکان . واز هێنان لە جگەرەکێشان ئەگەر هۆکار بێت .

تیشکی سەروو وەنەوشەیی .. سوودو زیانی\

سوودەکانی تیشکی سەروو وەنەوشەیی : -
کەمی ڕێژەی تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەبێتە هۆی کەمی ئاستی ڤیتامین D و کەوتنەوەی ئێسکە نەرمە لە منداڵاندا بەهۆی لاسەنگ بوونی میتابۆلیزمی فۆسفۆرو کالسیۆم بۆیە بۆ نەهێشتنی هەلی ڕوودانی ئەم دەردە دەبێ ناوەناوەو بۆ ماوەیەکی باش خۆ بدرێتە بەر هەتاوو لە پەنجەرەکانەوە بێتە ژوورەوە .

زیانەکانی تیشکی سەروو وەنەوشەیی : -
تیشکی سەرووی وەنەوشەیی دەبێتە هۆی کولکی تیژ کە لە توانادا هەیە خۆی لێ لابدرێ وەک لە باری بەکارهێنانی لەحیم دا کە دەکرێ چاویلکەی تایبەتی بۆ لە چاو بکرێ هەروەها کاری لەسەر پێست دا لە سەرەتادا چارەسەر دەکرێ بەڵام لە بارە کەونارەکاندا ڕەنگە ببێتە هۆی شێرپەنجەی پێست و چاو .

هۆیەکانی دڕانی پەردەی پزدان

لە دایک بوونی پێش وەخت و لەبار چوون بە زۆری دەبنە هۆی دڕانی پەردەی پس دان (منداڵدان) .. ئەو دوو حالەتەش دەبنە هۆی مردنی کۆرپەلە یا لە دایک بوونی پێش وەخت .. ئاشکرایە کەوا پرۆتینی کۆلاجین ماددەی سەرەکی ڕیشاڵەکانی جەستەن و بەتینی دەکەن ئەمەیش لە ئێسقان و ژێ ی گۆکان و جێی تردا بە ڕوونی دەردەکەوێ و ماددەیەکی سەرەکی یە لە پتەوکردن و بەهێزکردنی پەردەی پزدان .

لێکۆڵەرەوەکان نموونەیان لە شانەکانی پێستی پزدان وەرگرتووەو لە تاقیگەدا شییان کردۆتەوە بۆ زانینی توانای ئەو شانانە لە ڕێکخستنی پرۆتینی کۆلاجین و ئەو دەورەی کە ڤیتامین C لەم بوارەدا دەیبینێ . کە بڕێک لە ڤیتامینی C بۆ ئەو شلە خواردنە زیاد کرا کە لە دەوری شانەکاندا هەن لە سفرەوە هەتا ڕاددەی قیچێ زیاتر لەو چەندە ڤیتامینەی لە

جەستەی ساغی مرۆڤدا هەیە ، دیتیان بەرهەم هێنانی پرۆتینی کۆلاجین دە بە قەد میقداری جارانی زیاد کرد .. هەروەها بۆشیان دەرکەوت ئەو شانانە هەموو چینەکانی پەردەی پزدان بە پرۆتین دابین دەکەن ، ئەمەیش وا دەگەیەنێ کەوا دەورێکی گرنگیان لە پاراستن و بەهێز کردنی پەردەی پزدانداهەیە تا ئەو وەختەی منداڵەکە دەبێ .

کۆمەڵێ تیۆر هەن لە هۆیەکانی دڕانی پێش وەختی پەردەی پزدان دەکۆڵنەوە لەوانە ڕەنگە کۆڕپەلە خۆی بە نینۆکەکانی دەست و پێی پزدانەکە بوڕوشێنێ .. لە حالەتی ئاساییشدا کە چینی شانەکانی ناوەوەی پەردەکە بریندار دەبێ ، شانەکانی پەردە یەکسەر هەڵدەسن بە چاک کردنەوەی .. بۆ ئەوەی بە سەلامەتی بمێنێتەوە .. چاککردنەوەکەش بە دوو ڕێگا یا قۆناغ دەبێ :

یەکەمیان : هاتنی هەندێ لە شانەکان بۆ جێ برین یا هەڵزڕانەکە .

دووەمیـــان : هەڵســـانی شـــانەکان بە دروســـت کردنـــی کـــۆلاجین بـــۆ ئەوەی بـــرینەکە گۆشـــتە زوون بێـــتەوەو ڕیشـــاڵەکانیش بگەڕێـــنەوە دۆخـــی ئاســـایی خۆیـــان . بـــۆیەش لەو حالەتـــانەدا کە ڕێـــژەی ڤیتـــامین C لە لەشـــدا کەم دەکـــا ڕەنـــگە شـــانەکان نەتـــوانن ئەوەنـــدە کـــۆلاجینە بـــۆ ســـاریژ بـــوونی بـــرینەکە بەرهەم بێـــنن .. ســـەرباری ئەوەی کەم بـــوونی ڤیتـــامین ڕەنـــگە وا لە پەردە بکـــا ئاســـانتر دامـــاڵرێ . ئەم دوو هـــۆیەش ڕەنـــگە پـــێکەوە ببـــنە هـــۆی هەڵزرانـــی پەردەی پـــزدان پـــێش پـــێش لە دایـــک بـــوون پاشـــانیش هـــۆی لەبارچوون یا لە دایک بوونی پێش وەخت .

ڕەنگی پێست و نەخۆشی بەڵەکی

ئەو مـــــــژادەی کە ڕەنـــگ بە پێســـت دەدات مـــــــژادی میلانیـــنە ، جیـــاوازی ڕەنگـــی پێســـت لە نێـــوان نەتەوەو ڕەگەزەکانـــدا دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ژمـــارە ، قەبـــارە ، شـــێوەو چـــۆنیەتی بـــڵاو بـــوونەوەی مـــژادی میلانۆســـۆم کە مـــژادی میلانینـــی تێـــدایە ، ئەم میلانۆســـۆمانەش لە ڕێـــگەی شـــانە ڕەنـــگ دروســـت کەرەکـــانەوە دروست دەبن و دەگەنە شانەکانی لەش .

مـــرۆڤ دوو ســـەرچاوەی ڕەنگـــی پێســـتی هەیە ئەمانەن : -

١ - ئەو ڕەنـــگەی کە دەگەڕێـــتەوە بـــۆ ڕێـــژەی ڕەنگـــی میلانـــین و تەنهـــا پەیوەنـــدی بە جـــین هەوە هەیە .

٢ - ئەو ڕەنـــگەی لە ئەنجـــامی تیشـــکی خـــۆرو کاریگەرەکانی تیرەوە دروست دەبێ .

ڕەنگی سروشتی پێست بەستراوە بە : -

١ - هیمۆگلۆبین

٢ - کارۆتینۆید

٣ - ڕەنگی میلانین : کە لە شانە ڕەنگ دەرەکانەوە دەردەچێ .

تێکچوونی ڕێژەی ڕەنگی میلانین دەبێتە هۆی شێواندنی جۆری ڕەنگی پێست واتە : -

١ - کەم و بێ ڕەنگی (سپی بوونی پێست) : لە ئەنجامی کەم بوون و نەمانی میلانین لە پێست دا وەک : بەڵەکی .

٢ - تۆخ بوونی پێست لە ئەنجامی زۆر بوونی میلانین لە پێست دا .

چارەسەرکردن :

نەخۆش دەتوانێ ئەو پەڵانەی کە بە دەرەوەن دایان بپۆشێت بە گیراوەی تایبەتی تا لە باری جوانیەوە پەسەند بن . هەروەها ئەو شوێنانەی کە تیشکی خۆر دەبێتە هۆی

سووتاندنەوەیان گیراوەی دژی تیشکی خۆریان لێ بدرێت بۆ پارێزگاری لێ کردنیان.

هەروەها زۆر سوود لە حەبی سۆرالین وەردەگیرێ پێکەوە لەگەڵ تیشکی خۆر یا لەگەڵ ئەو ئامێرانە کە تیشکی درێژی بەتینی سەروو وەنەوشەیی دەردەن بەتایبەت ئامێری پوڤا ئەم ئامێرە بۆ نەخۆشی بەڵەکی و سەدەف بەکاردەهێنرێت و زۆر سوودبەخشە . دوو کاتژمێر پاش ئەوەی نەخۆش (٢٠ - ٣٠) ملگم لەو دەرمانە وەردەگرێ پەڵەکان دەدرێنە بەر تیشک بۆ ماوەی چەند دەقیقەیەک و بەرە بەرە ماوەی بەرکەوتنەکە زیاد دەکرێت . حەبی ترایسۆرالین و تیشکی خۆر بە لایەنی کەمەوە دەبێ بۆ شەش مانگ بەکاربهێنرێت و لە هەندێکی کەدا بۆ چەند ساڵێک . ئەو ڕەنگەی کە پاش چەند هەفتەیەک دەگەڕێتەوە بە جێگیری دەمێنێتەوە هەتا ئەگەر دەرمانەکەش بوەستێنرێت .

نابێت ئەم جۆرە چارەسەرە بەکاربهێنرێت لە منداڵی خوارووە دوانزە ساڵدا ، نەخۆشی جگەر

، نەخۆشی پۆرفایریا ، هەستداری دژی تیشکی ڕۆژ . ئینجا ئەگەر زیاد لە پێویست دەرمان بەکاربهێنرێن پێست تووشی سووتاوی و تلۆق کردن دەبێت ، سۆرالین کە ڕاستەوخۆ لە شوێنەکە بدرێت دەبێتە بێ ئارامی و تلۆق کردن .

لە هەندێ نەخۆش دا دەتوانرێت مەرهەمی کۆرتیزۆن لە پەڵەکە بدرێت ، ئەگەر پەڵەکان کەم و بچووک بن دەتوانرێ بە فینۆل ی خەست بسڕێ و زوو بە ئەلکول بشۆرێ ئەمەش هەر سێ هەفتە جارێک دووبارە دەکرێتەوە .

خۆ ئەگەر پەڵەکە ڕووبەرێکی بەرفراوانی گرتبووە تەنیا چەند شوێنێک بە ساغی مابێتەوە ئەوا دەتوانرێت بە دەرمانی تایبەتی بە مەبەستی لابردنی پەڵە تۆخەکان ئەو ناوچانەش کە ساغن کەم ڕەنگ و سپی بکرێت بۆ ئەوەی سەرانسەر ڕەنگی لەش یەک ڕەنگ بێت .

نەخۆشی ئەدیسۆن
Addisons Disease

ئەم نەخۆشی یە دەگەڕێتەوە بۆ زانا ئەدیسۆن کە ئەم نەخۆشی یەی دۆزیەوە . هۆی ئەم نەخۆشی یەش لەبەر کەم بوونی دەردانی هۆرمۆنەکانی بەشە تویکلّی ڕژێنی سەر گورچیلە (artix of supra renal gland) . ڕژێنی سەر گورچیلە بریتین لە دوو ڕژێن یاخود لوو کە دەکەونە سەر هەر یەکێک لە گورچیلەکانەوە کە لە دوو بەش پێک هاتوون بەشە تویکلّ و کرۆک کە هەر بەشێکیان لێ پرسراون بۆ دەردانی چەند جۆرە هۆرمۆنێکی جیا جیا ڕاستەوخۆ بە بۆڕی خوێنەوە دەگوازرێنەوە بۆ بەشی جیاجیای لەش بۆ مەبەستی هەڵ سووڕاندنی کارەکانی لەش .

کەمی ڕژاندنی ئەو هۆرمۆنانە هۆی زۆر زیاتریش دەگەڕێتەوە بۆ تووش بوون بە میکرۆبی نەخۆشی سیل کە لە سی یەکانەوە بە ڕێگای خوێنەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئەم

جـــووتە ڕژێـــنەو لە ئاکامـــدا کەم دەبـــنەوە لە دەردانی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی کۆرتیزۆن .

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی : -

١ - بێ هێزی و کەم بوونی کێش .

٢ - زیـــاد بـــوونی ڕەنگـــی پێســـت\واتە لەش ڕەنگـــی بەرەو قـــاوەیی دەچێـــت وەکـــو گـــڕوو بـــوون دێتە پێش چاو .

٣ - کەم بوونی پاڵەپەستۆی خوێن .

٤ - نارێکی لە کۆئەندامی هەرس .

٥ - هەڵوەرینی مووی لەش .

٦ - ڕاوەســـتانی ســـووڕی بـــێ نـــوێژی لە ئافرەتاندا .

دەســـت نیشـــان کـــردن : بەهـــۆی پەیـــدابوونی نیشانەکانی لەگەڵ پێوانی

ڕێـــژەی ئەم هۆرمۆنـــانەی کە ئەم ڕژێـــنە دەری دەدەن .

چارەسەرکردن :

١ - دەرمان لە جۆری کۆرتیزۆن ٢٠ ملگم .

٢ - کۆرتیزۆن ئەسیتەیت ٢٥ ملگم یاخود فلۆر کۆرتیزۆن .

شیاوی باسە ئەم جۆرە دەرمانانە دەبێت لەلایەن پزیشکی پسۆر بۆ نەخۆش دابنرێت .

نەخۆشی برۆسێلا

نەخۆشی برۆسێلا نەخۆشی یەکی تونـدەو بەوە ئەناسـرێتەوە کە نەخـۆش ئـاڵوودەی تـایەکی پچـڕ پچـڕ ئەبـێ ، تـایەکە لە چەنـد کـاتی جـۆراو جـۆردا ئەبـێ و نـاوە نـاوە ون ئەبـێ و وەدیـار ئەکەوێتەوە .

نەخـۆش سـەری ژان ئەکـاو لەش دادەهێـزرێ و ئـارەقەیەکی زۆر ئەکـا و سـەرمای دەبـێ و هەمـوو ئەنـدامەکانی لەشـی ژان ئەکـا بەتـایبەتی ماسـولکەکان . مـاوەی نەخۆشـی یەکە وادەبـێ لە چەنـد ڕۆژان تـا چەنـد مانگـان و ڕەنـگە تـا چەنـد سـاڵانیش هەروا درێـژەی هەبـێ ، ڕێـژەی مـردن بەم نەخۆشـی یە لە ٢ ٪ کەمتـرەو نێـرینە زیـاتر لە مێینـە تووشـی ئەم نەخۆشـی یە ئەبن .

هۆکاری نەخۆشی یەکە :

هۆکاری نەخۆشی برۆسێلا چەشنە بەکتریایەکە پێی ئەڵێن (برۆسێلا) ، بەکتریای شێوە هێلکەیین . هەروەها نەخۆشی یەکە چەند ناوی تری هەیە وەک تای پچڕ پچڕە undulont Fever و تای ماڵتاو تای خۆرهەڵاتی سپی ناوەڕاست .

نیشانەکانی نەخۆشی یەکە :

نیشانەکانی بریتین لە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش لەگەڵ ژانەسەرو لەش داهێزران و کەمی ئارەزووی خواردن و قەبزی و ژانی جومگەکان و پشت ، ئارەقەیەکی زۆرو موچڕکە بە لەش دا هاتن و نەخۆش تووشی سووتانەوەی جگەر ئەبێ و سپڵی هەڵدەئاوسێ .

ڕێگاکانی تەنینەوە :

١ - خواردنی شیرو بەروبوومی لێ وەرگیراوی ناپاکژی ئاژەڵی . چێڵ و مەڕو بزنی توشبوو بەم نەخۆشی یە .. یا خواردنی گۆشتی ئەو ئاژەڵانەی کە تووشی ئەم نەخۆشی بوونە .

٢ - بەرکەوتنی ئادەمیزادو پیس بوونی بەهۆی خوێن و میزی ئاژەڵە بڕۆسێلادارەکان .

٣ - ئەوانەی لە قەسابخانەکان دا ئیش دەکەن دەشێ یەخەگیری ئەم نەخۆشی یە بن . ئەم نەخۆشی یە ئەبێتە هۆی لەبار چوون نەزۆکی لە مێینەی ئاژەڵە بڕۆسێلادارەکان و سووتانەوەی گون و سووتانەوەی بڕەی پشت و گلاندی لیمفاوی لە نێرینان دا .

ڕێگاکانی خۆپاراستن :

١ - ڕاددەیەک بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشی یە دابنرێ لە نێوان چێڵ و مەڕو بزن و سەگ و بەرازان ، بە ڤاکسینی پێویست بیانکوتن .

٢ - شیر تاوەکو باش نەکوڵێ نەی خۆین .

٣ - گۆشتی ئاژەڵێکی ئاڵوەدای نەخۆشی یەکە نەخۆین .

٤ - پشکنینی ئاژەڵە مااڵی یەکان تاوەکو بەدوای نەخۆشی یەکەدا بگەڕێین و لەناوی ببەین .

٥ - هۆشیارکردنەوەی بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری لەش ساغی لە نێوان دەستەی کارگەرانی کێڵگەو مەزرەعەکان و ئەو کرێکارانەی لە قەسابخانەکان کار دەکەن .

چارەسەرکردن :

تێتراسایکلین ژەمی ٥٠٠ ملگم ڕۆژانە هەر شەش سەعات جارێک و لەگەڵ بەکارهێنانی ستربتوماسین هەموو ڕۆژێک بە ٢١ ڕۆژ یان کۆ ترایمۆکسازۆل دوو دەنکە ڕۆژی دوو جاران بۆ ماوەی ٢١ ڕۆژان تاکە چارەسەری نەخۆشی یەکەن .

کوانە پیسە - الجمرة الخبيثة - Cutan

کوانە پیسە نەخۆشی یەکی دەگمەنە بەڵام گرنگە چونکە ڕەنگە ببێتە هۆی مردن . نەخۆشی یەکە بەهۆی میکرۆبێکی چیلکەیی کە پێی دەگوترێت چیلکەی کوانە پیسە (Bacillus anthracis) .

لە بنەڕەتدا نەخۆشی مەڕو ماڵاتە ، لەوانەیە لە ڕێی پەیوەندی ڕاستەوخۆوە یان لە ڕێگەی چەرم ، خوری ، موو یان هێسکی مەڕو ماڵاتەوە بگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ کاتێک دووچاری پێست دەبێت لە ڕێی برینێکەوە مرۆڤ بیگرێتەوە .

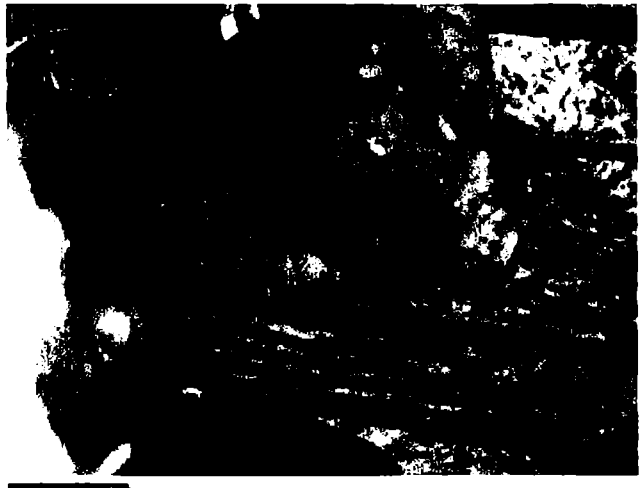
نیشانە :

کوانەکە لە دەم و چاو یان لە پشتی مل یان لە دەست و مەچەک دێت . چەند سەعاتێک دوای برین دار بوون شوێنەکەی دەخورێت . بە ڕۆژێک تا سێ ڕۆژ زیپکەیێک لە سەرەتادا کەمە . بەڵام ئەگەر برینەکە نەناسرێتەوەو

دەرمـــان نەکرێـــت نیشـــانە گشـــتی یەکـــان دژوار دەبـــــن و دروســـــت دەبێـــــت کە هەر خێـــــرا دەگۆڕێـــت بـــۆ پۆرگێـــک کە شـــلەیەکی ڕەنـــگ خـــــوێنینی تێـــــدا دەبێـــــت و بە ڕووبەرێکـــــی هەوکـــردوو دەوری دەدرێـــت . دوایـــی لە ناوەنـــدڕا ئەتەمەکە دەمرێـــت و کـــوانە پیســـەی ناســـراو بە ڕۆژو نیوێـــک تـــا ســـێ ڕۆژ دروســـت دەبێـــت . کـــوانە پیســـــەش بریتـــــی یە لە ناوەنـــــدێکی مـــردەڵەو بە چەنـــد پۆرگێـــک دەوری دەدرێـــت کە بریتـــــی یە لە هەوکردنێکـــــی زۆرو هەڵئاوســـــانێکی ژێـــر پێســـت لـــیمفە گـــرێ پێوەنـــدەکان گەورە دەبـــن . ئـــازاری کەمە نیشـــانەی گشـــتی لە پـــلەی گەرمـــــی زۆر بەرز هەڵ دەکشـــــێ (٤٠ ° یـــــان ٤١ ° س) و نەخـــــۆش دووچـــــاری هێـــــدمە (Collapse) دەبێت .

چارەنووس :

بە دەرمـــــان نەکـــــردن بە ٣ - ٥ ڕۆژان ڕەنـــــگە مـــردن ڕووبـــدات ، بەڵام هەنـــدێک بـــاری تـــووش بوونی سوکەڵە دەشێت لە خۆوە چاک بێتەوە .



گڕووبوون چی یە ؟

گڕووبـــوون نەخۆشـــی یەکـــی پێســـتە بەهـــۆی مشـــەخۆری Sarcobtes Scabiein تووشـــی پێســـتی مـــرۆڤ دەبـــێ چ بەهـــۆی بەرکەوتـــن یـــان پێوەنووســـانی مشـــەخۆرەکە بە لەشـــی مـــرۆڤە ، ئەم نەخۆشـــیە یەش لە شـــوێنە قەرەبالەغەکانـــدا زۆرتـــر بـــاڵاو دەبێـــتەوە ، وەک ئەو شـــوێنانەی کە هۆیەکـــانی تەندروســـتی یـــان تێـــدا کەمە . یـــان بەهـــۆی نووســـتن لەگەڵ یەکێـــک تووشـــی گڕووبـــوون هـــاتبێ یـــان تەنـــانەت بەهـــۆی یـــاری کـــردن لەنێـــو منداڵانـــدا یـــان بەهـــۆی بەکارهێنـــانی کەل و پەلـــی تـــووش بـــوو وەکـــو لەبەرکردنـــی جـــل و بەرگـــی کەســـە تـــووش بـــووەکە یـــان بەهـــۆی بەکارهێنانی کەل و پەلی تووش بووەکە .

لە نیشـــانەکانی : شـــەو خـــورانێکی زۆرو دروســـت کردنـــی تـــونێلی تـــایبەتی لەســـەر پێســـت ، کە مـــێ یەی مشـــەخۆرەکە دروســـتی دەکـــات لە شـــێوەی گرێ یان قینچکەیەکی سوور .

نیشانەکانی :

پاش تێپەڕ بوونی مانگێک بەسەر تووش بوون ، کەسەکە هەست بە لەش خوران دەکات بەتایبەتی لە کاتی شەودا ، چونکە مشەخۆرەکە لە کاتی شەو چالاکە . زیاتر لە یەک کەس یان زۆربەی خێزانەکە تووش دەبن . ئەم خورشتەش بەوە دەناسرێتەوە کە لە شێوەی تونێل دایە ماکی سوور دەوری داوە لە کۆتایی پفکە یان گرێ هەیە لەگەڵ بوونی جێ ڕنۆک و تفر فڕێ دان . ئەم تونێلانەش لە ئەنجامی خوراندنیان دەبێ بە قلیش کە ئەمەش زۆربەی کات دەبینرێ .

پشکنینەوەی موختەبەری :

بە ئامادەکردنی سلاید لە شوێنە تووش بووەکان و دانانی لە ژێر مایکرۆسکۆب ، مشەخۆرەکە ، هێلکەکەی ، یان پیسایی مشەخۆرەکە کە لە شێوەی خاڵی ڕەش دایە دەبینرێ . گرنگترین شوێن کە مشەخۆر هەڵی دەبژێرێت لە پێستدا :

١ - نێوانی پەنجەکانی دەست

٢ - ڕووی پێشەوەی مەچەک

٣ - لووتکەی ئانیشک

٤ - ڕان

٥ - لای ناوەوەی پێ

٦ - ئەندامی نێرینەی پیاو

٧ - گۆی مەمکی ئافرەت

٨ - سک

٩ - سمت

١٠ - دەوروبەری کۆم

دەم و چاوی مرۆڤ و بەشی سەرەوەی پشت بە دەگمەن تووش دەبێ بەڵام لە منداڵ لەوانەیە دەم و چاوی تووش ببێ .

چارەسەرکردنی :

١ - کۆلانـــــدنی جـــــل و بەرگ و پـــــێ خەوی گڕووبوو .

٢ - پـــاک و خـــاوێنی و خۆپاراســـتن لە تـــووش بووەکان .

٣ - کەســـە تـــووش بـــووەکە دەبـــێ لە گەرمـــاو خـــۆی زۆر چـــاک بشـــوات نەخـــۆش دەبـــێ هەر لە ملـــی یەوە تـــا دەگـــاتە کۆتـــایی پەنـــجەی پێـــی چەور بکـــات ئەم مەرهەمەش بـــۆ ٢٤ کـــاتژمێر دەبـــێ بمێنێـــتەوە ، ئەم کـــارەش (٥ - ٧) ڕۆژ لەســـەر یەک دووبـــارە دەبێـــتەوە . بـــێجگە لەمەش دەبـــێ هەمـــوو ئەنـــدامانی خێـــزانەکە چارەســـەر بکـــرێن یـــان ئاگـــادار بکـــرێنەوە بـــۆ خۆپاراستنیان .

بەرگری سروشتی Innate immunity

وشەی بەرگری وەک زاراوەیەکی پزیشکی بەکار دێت بۆ ئەو کەسانەی کە جارێک تووشی نەخۆشی دەبن ئیتر جارێکی تر تووش نابنەوە هەروەک تووش بوون بە خوریکەو تاعوون بۆ یەک جار تووش بوون لە ژیاندا ئیتر کەسەکە تووش نابێتەوە .

لە ساڵی ١٧٩٨ دا ئەدوارد جینیر لە کاتێکدا لە لادێ کاندا کاری دەکرد بۆی دەرکەوت، ئەو کەسانەی بە مانگا دۆشینەوە خەریکن میکرۆبی خوریکەی مانگایان بۆ ئەگوێزرێتەوە ، تەنها چەند زیپکەیەکی کەم دەردەکەن بە شێوەیەکی ساکار خوریکە دەردەن و زۆر بە زوویش چاک دەبنەوە . جینیر بۆی دەرکەوت کە ئەگەر ئەم کەسانە میکرۆبی خوریکەی مرۆڤیان بەرگرت ئەوا تووش نابن و لێ یان دەرناکەوێت بەهۆی ئەو بەرگری یەی کە خوریکەی مانگا لەنێو لەشیاندا دروستی

کـــردووە ئەمە بە یەکەمـــین هەنگـــاوی بەرگـــری زانی دادەنرێت لە مێژووی ئەم باسەدا .

لە پاشـــتردا داهێنـــانی وردبـــین (میکرۆســـکۆب) کـــارێکی ســـەرەکی کـــردە دۆزیـــنەوەی میکـــرۆب و رێگای لەناو بردنیان .

کـــارە ســـەرەکیەکانی لـــویس پاســـتێریش (١٨٢٢ - ١٨٩٠) دەورێکـــــــــی گەورەی دی لە پـــێش خســـتن و پەرەپێـــدانی ئەم زانســـتەدا ، ئەوەبـــوو بـــۆ یەکەم جـــار پاســـتێر ئەو بەکتریـــا چیلکەیـــانەی کـــۆلێرای مریشـــک کەمێکـــی لـــێ کـــردنە مریشـــکی ســـاغەوە بـــۆی دەرکەوت کە لە پاشـــدا زۆر بە ســـووکی تووشـــی ڕشـــانەوەکە دەبـــن ئەم کارەشـــی ناونـــا بە ســـووکی گـــرتن (attenuation) . هەر ئەمەش بـــــــــــــــوو یـــارمەتی پاســـتێری دا کە دەرگـــایەکی نـــوێ بـــۆ زانســـتی کوتـــان بکـــاتەوەو بـــە یەکەم کەســـی ئەو بابەتە دادەنرێت .

هەروەها کارەکانی رۆبرت کوخ بەتایبەتی دۆزینەوەی میکرۆبی سیل کە دەورێکی بالّای هەبوو لەم لایەنەوە ، یا کیرل ئیبرث کە میکرۆبی گرانەتا و ئەلفۆنس لاڤیران کە میکرۆبی مەلاریاو ئەمیل رۆکس کە تۆکسینی وەناق و سەدانی تر کە کە میکرۆب و مشەخۆرەکانیان دۆزی یەوە ، هەر یەکەیان بەردێکی گەورەی خستە سەر بناغەی ئەم زانستە .

بەرگری چی یە ؟

بە هەموو بەرهەڵستی یەکی لەش دەوترێت دژی هاتنە ژوورەوەی میکرۆب و مشەخۆرەکان بۆ ناو لەش و قەدەغەی بڵاو بوونەوەیان بە خانەکاندا .

جۆرەکانی بەرگری :

١ - بەرگری سروشتی (المناعة الطبيعية)

٢ - بەرگری وەرگیراو (المناعة المكتسبة)

ئێمە لەم وتارەدا تەنها باسی بەرگری سروشتی دەکەین .. مەبەست لە بەرگری سروشتی چی یە ؟

هەموو بەرگری و بەرهەڵستیەکی لەش دەگرێتەوە کە لە مرۆڤی تەندروستی باش دا هەیە ، بە هۆیەوە خۆی لە تووش بوونی نەخۆشیەکان دەپارێزێت بەبێ بەکارهێنانی هیچ جۆرە دەرمانێک و ئەنتی بایۆتیکێک . وا لە خوارەوە بە کورتی ئەو بەرهەڵستکارانەی لەشی مرۆڤ دەست نیشان دەکەین :

١ - پێست : بە یەکێک لە هەرە پارێزەرەکانی لەش دادەنرێت دژی چوونە ژوورەوەی میکرۆب ، بەهۆی ئەوەی کە چینی سەرەوەی پێست چینێکی وشکەهەڵاتوەو بڕینی ئەم چینەش لەلایەن میکرۆبەوە زۆر گرانەو ،

چینی دواتریش پڕە لە ماددەی کۆژەری میکرۆب وەک ماددەی لایسۆزایمس کە بە بەکتریاوە ئەنووسێت و ئەیکوژێت ، هەروەها ناو پێست پڕە لە ترشەلۆکی چەوری وەک ترشەلۆکی ئۆلیک ئەسیدو ترشەلۆکی ئەندی سیالیک یا ترشەلۆکی دیکەی نا چەوری وەک لاکتیک ئەسید ئەمانە بەردەوام میکرۆب ئەکوژن و میکرۆب تیایاندا ناژی . بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە ئەگەر ژمارەیەک بەکتریا بەسەر پێستی مرۆڤدا بەرین مرۆڤەکە ساغ بێت ئەوا بەشێکی زۆری ئەو بەکتریایانە ئەمرن و ژمارەیان کەم دەبێتەوە ، کەچی ئەگەر بەسەر پێستی مرۆڤێکی مردوودا بەرین ژمارەیان زیاد دەکات ، هەروەها بە تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە ئەو کەسانەی تووشی کەم بوونەوەی ئەم ترشەلۆکانە ئەبن ، دووچاری گەلێک کەڕوو دەبن .

دەم : دەمیش پڕە لە لیک کە ئەویش هەوێن (الخمائر) ی تێدایەو دەبێتە هۆی کوشتن و لەناوبردنی ژمارەیەکی زۆر لە میکرۆب ، ئەمە

جگە لەوەی کۆمەڵە بەکتریایەکی بەسوودیش لە دەم دا دەژین دەبنە هۆی دەردانی ماددەی کوژەرو هەندێک بەکتریا لەناو دەبەن وەک ماددەی پیرۆکسیدی هایدرۆجین کە هەندێک میکرۆب لەناو دەبات وەک میکرۆبی وەناق .

٣ - گوێ : گوێ پڕە لە مێو (شمع) کە دەبێتە هۆی بەرهەڵستی چوونە ژوورەوەی میکرۆب و لەناوبردنیان بەهۆی ئەو هەموو چەوریبە ترشەلۆکەی تێی دایە .

٤ - چاو : جگە لە بوونی پێڵوی چاو کە دەبێتە هۆی پارێزگاری چاو لە میکرۆب ، چاو فرمێسکیشی تێدایە کە پڕە لە ئەنزاییمی شی کەرەوەی میکرۆب و لەناوبردنیان وەک ئەنزایمی لایسوزایم لەبەر ئەوە گریان لە سنووریکی دیاریکراودا بەسوودە بۆ چاو .

٥ - لووت : بوونی لینجە ماددەی ناو لووت یارمەتی گرتنی ئەو هەموو میکرۆب و تەپ و تۆزانە ئەدات کە ئەچنە ناو قورگ و سی یەکانەوە هەروەها بوونی ژمارەیەکی موو کە

گەردی ماددەکـــان دەگرێـــت و قەدەغەی چـــوونە ژوورەوەیان دەکات زۆر بەکەڵکنن .

٦ - گەدەو ڕیخـــــۆڵە : لە گەدەدا ترشـــــەلۆکی هایـــدرۆکلۆریک هەیە کە دەبێـــتە هـــۆی کوشـــتن و لەنـــاوبردنی میکـــرۆب چـــونکە بە تـــاقیکردنەوە دەرکەوتـــووە ئەو کەســـانەی ئەم ماددەیەیـــان کەمە لە گەدەیانـــــدا زۆرتـــــر تووشـــــی نەخۆشـــیەکانی گەدەو ڕیخـــۆڵە دەبـــن چـــونکە بەرهەڵســـتی میکرۆبیـــان کەم دەبێـــتەوە . لە ڕیخـــۆڵەش دا ناوپۆشـــی ڕیخـــۆڵە کە پێـــی دەڵـــێن لیـــنجە چـــین ئەنزیمـــی شـــی کەرەوەی لایســـوزایمی تێـــدایە کە دەبێـــتە هـــۆی لەنـــاوبڕدنی ژمـــارەیەکی زۆری میکـــرۆب ، هەروەهـــا بڕێکـــی زۆر بەکتریـــای سوودبەخشیشـــی تێـــدایە کە دەبـــنە هـــۆی لەنـــاوبردنی بەکتریـــای زیـــان بەخـــش و نەخۆشـــی خەرەوە . ئەمە جـــگە لە بـــوونی دژە تەن کە زۆر لە میکرۆبەکان لەناو دەبەن .

هۆیەکانی منداڵ نەبوون لە ئافرەت دا

بۆ ماوەی ساڵێک ئەگەر منداڵ نەبوو ، ئەوە پێویستی بە هەوڵدان هەیە تاوەکو هۆی منداڵ نەبوونەکە بدۆزرێتەوە .

١ - زگماکی : واتە دروست نەبوونی کۆئەندامی زاووزێ لە ئافرەت دا کە نەزۆکی تەواوی پێ دەگوترێ .. لەم حالەتەدا ئافرەتەکە بۆی ئاشکرایە چونکە سەرەمانگان خوێن نابینێ . چارەسەرکردن بۆ ئەم نەخۆشییە نیە .. بەڵام ئەم جۆرە گرفتە زۆر کەمە .

٢ - ئافرەت هەیە کۆئەندامی زاووزێ ی تەواوە بەڵام هێلکەدانەکەی هێلکەی تێدا نیە . واتە هێلکەی تەواو دروست ناکات ئەو بابەتەش بە فەحسی تایبەتی هێلکەدانەدا دەردەکەوێ و چارەسەرکردنی نیە .

٣ - هەندێ ئافرەت هەن منداڵدانیان باش نیە یاخود زۆر بچووکە یا دوو لایە یاخود یەک لایەو منداڵ هەڵناگرێ .

٤ - لە ٦٠ ٪ ی هـــۆی منـــداڵ نەبـــوون داخرانـــی بـــۆڕی گواســـتنەوەی هـــێلکە (فـــالوب) ە ، بەڵام ئەگەر بێـــت و ئـــافرەتەکە لە کـــاتی خـــۆی دا ســـەردانی پزیشـــکی تـــایبەتی نەزۆکـــی بکـــات و نەخۆشـــــــــی یەکەی بـــــــــدۆزێتەوە ئەوا چارەســـــەرکردنی هەیە .. خـــــۆ ئەگەر نەخۆشـــــی یەکە کەڤنـــار (مـــزمن) بـــوو ئەوا بـــۆڕی یەکە دادەخـــرێ و چارەســـەرکردنی ســـەختە تەنـــانەت لە پێشـــکەوتووترین نەخۆشـــخانەی ئەمریکـــی و ئینگلیـــزی دا پـــاش نەشـــتەرگەری یەکـــی پـــوختی بـــــــۆڕی نـــــاوبراو لە ئەنجامـــــــدا لە ٣٠ ٪ ســـەرکەوتنیان بە دەســـت هێنـــا بەڵام ئەمـــانەش هەموویان منالّیان نابێ .

٥ - چەنـــــد هۆرمۆنێـــــک هەن لە جەســـــتەی ئافرەتـــدا کەوا کـــار دەکـــاتە ســـەر ئیشـــی هێلکەدان بەتایبەتی هۆرمۆنەکانی :

١ - گلاندی نخامی

٢ - گلاندی ثایرۆید

٣ - گلاندی سەر گورچیلە

نەخۆشییەکانی ئەم گلانەدانە دەبنە هۆی تێکچوونی هێلکەدان و منداڵ نەبوون .

٦ - بەشێک لە ئافرەتان جەستەیان مادەدەی ترشی پەیدا دەکا بە ڕێژەیەکی زیاتر لە ڕێژەی ئاسایی خۆی .. ئەمەش دەبێتە هۆی کوشتنی سپێرم ی پیاو لەناو لەشی ژنەکەداو چارەسەر بۆ ئەم نەخۆشییە هەیەو ئاسانە .

٧ - جۆرە ژن و مێردێک دەبینین هیچ جۆرە نەقوستانیەکیان لێ وەدی ناکرێ نە لە پیاوەکەو نە لە ژنەکە بەڵام کە توخم (سپێرم) ی پیاوەکە نزیک جەستەی ژنەکە بۆوە ئەمرێ ئەمەیش تایبەتە بە نەگونجان .

هۆیەکانی منداڵ نەبوون لە ئەفرەتێک کە پێشتر منداڵی بووبێ و پاشان لە منداڵ بوون بچێتەوە : -

١ - پیس بوون و چڵک کردنی ئەندامی زاووزێ بەهۆی منداڵ بوونی پیس و بێ خزمەتەوە .

٢ - داخرانی بۆڕی فالوب بەهۆی هەوبوونێکەوە کە لە پیاوەکەوە بۆی دێت و وەکو نەخۆشی سوسەنەک .

٣ - هەوبوونی ڕیخۆڵە کوێرە ئەگەر زوو نەدۆزرابێتەوەو درەنگ نەشتەرگەری بۆ کرابێ یاخود نەشتەرگەری یەکەی لێ پیس بووبێ دەبێتە هۆی داخستنی فالوب و هێلکەدانەکە بە پەردەیەکی تەنک .

٤ - لابڕدنی بۆڕی یەکان بەهۆی نەشتەرگەری دەرەوەی ڕەحمەوە یاخود بڕینی کەوا ئافرەتەکە خۆی داوای کردبێ و لەپاشان پەشیمان بووبێتەوە .

٥ - پەیدابوونی گرێ لە هێلکەدان یاخود منداڵدان .

٦ - وشک بوونی هێلکەدان و منداڵدان کە دوای منداڵ بوونێکی سەخت بەسەری دێ یاخود ئەگەر زۆری خوێن لەبەر بڕوا ئەوا گلاندی نخامی وشک دەبێ .

هۆیەکانی منداڵ نەبوون لای پیاو

١ - زگماکی : واتە هەر بە زگماک بۆڕی یەکانی گواستنەوەی توخمی داخراوە .

٢ - داخران و چڵک کردنی هەمان بۆڕی بەهۆی میکرۆبی تایبەتی یەوە وەکو سووسەنەکی .

٣ - چەند نەخۆشی یەک هەن دەماری پیاوەتی بێ هێز دەکا وەکو نەخۆشی شەکرەو نەخۆشی یەکانی دەمار .

٤ - نەخۆشی شل بوونی دەماری خوێن . گونک بوونیش دەبێتە هۆی منداڵ نەبوون چونکە گەرمایی لە دەوروبەری کۆئەندامی گونەکان زیاد دەکا .

٥ - هەندێ ئیش و کاری گران وەکو ئۆتۆمبێل لێ خوڕین بۆ ماوەیەکی زۆر و بەردەوام و بۆ چەند ڕۆژێک دەبێتە هۆی بێ هێزی توخمەکان وەک لای شوفێرەکانی ڕێگا دوورو درێژەکان ڕوو دەدا .

٦ - کـــۆمەڵێکی تـــر هەن لە پیـــاوان کە ژمـــارەی ســـپێرمیان لە ٢٠ ملیـــۆن کەمتـــرە ئەم جـــۆرانەش چارەسەر کردنیان هەیە .

ئایا چالاکی بەدەنی دەبێتە هۆی تەمەن درێژی ؟

پرۆفیسۆری دانیشگای کیف (جێنادی بێردای شیف) پسپۆرو شارەزا لە بۆماوە - وراثة - دەڵێ :

((تویژینەوەو لێکۆڵینەوە پیشانیان داوە تەمەن درێژی بۆماوەیە . جیناتەکان دڵنیامان دەکەن لەمە کە بڵێین لە سەدا چل ٤٠ ٪ بۆماوەیە . سەدا شەستەکەی تریش بە ژیانی تاکەوە بەندە . خواردنەوە ، کەم جوولانەوە ، نارێکی ژەمەکان ، کرژو تۆندبوونی دەروونی یەکان تەنانەت لەش ساغ و تەندروستیش دادەفەتێنن ، دایدەڕێنن هەتا ئەگەر چاکترین بۆماوەشی هەبێ)) .

هەندێک پسپۆرو شارەزا پێ یان وایە ، بۆ ئەوەی لەسەردەمی ئێستاماندا تەندروستی باش بێت ، هەر کەسێک بەلایەنی کەمەوە لە ڕۆژێکدا دەبێ دە هەزار (١٠٠٠٠) هەنگاو باوێ .

جۆرەکانی کوتان لە منداڵدا

کوتان بە یەکێ لە هۆیە هەرە بە تواناو کاریگەرەکان دادەنرێ کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی پشتی پێ دەبەستێ لە کەم کردنەوەی ڕاددەی نەخۆشی لە کۆمەڵدا بە گشتی و لە منداڵدا بەتایبەتی .

لە هەندێ وڵاتدا ئێستاکە زۆربەی نەخۆشی یە پەتاکان بە تەواوەتی بن بڕ کراون ، هەندێکیشیان بگرە لە هەموو جیهاندا هەر نەماوە وەکو نەخۆشی خوریکە ، کە لە ئەنجامی کوتانێکی ڕێک و پێک و فراوانەوە هاتۆتە کایەوە .

١ - کوتانی سیل B . C . G : مەبەست لە B . C G . جەرسۆمی سیلی مانگایەو ناوەکەشی هەر بە ناوی ئەو دوو زانایەیە کە دۆزیانەوە ناو نراوە . ماددەی کوتانەکەش بریتی یە لە میکرۆبی زیندووی بێ هێزکراوی سیل کە دەبێ لە شوێنێکی وشک و ساردا هەڵبگیرێت . چۆنیەتی لێدانەکەشی بریتی یە لە ١ / ١٠ میلیلیتر لە ماددەی کوتانەکە لە ژێر

پێست ، شوێنەکەشی لەسەر شان دەبێت ، ئەم جۆرە کوتانە لە وڵاتی ئێمەدا لە هەفتەی یەکەم یا دووەمی منداڵ دوای لەدایک بوونی دەکوترێت . بەڵام لە منداڵی گەورەتردا دەبێ تاقی کردنەوەی (Taberculin) ی بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بزانین ئایا تووشی نەخۆشی یەکە بووە ... ؟ ئینجا ئەگەر تووشی بووبێت ئەوە پێویست بە کاری کوتان ناکات .

٢ - کوتانی سێ یانە D . P . T : ئەم کوتانە دژی هەر سێ نەخۆشی کۆکە ڕەشەو شەوە (گەزاز) و دیفتریا بەکاردێ و ئەمەش لە دوای تەمەنی دوو مانگی منداڵ دا دەکرێ .

لێدانەکەشی بەم جۆرەیە : ١ / ٢ میلیلیتر لە ماددەی کوتانەکە کە ژەهری بێ هێزکراوی هەردوو نەخۆشی شەوەو دیفتیریاو بەکتریای کۆزراوی کۆکە ڕەشەی تێدایە ، سێ جاری یەک بە دوای یەک کە ماوەی نێوانیان دوو مانگ بێ واتە لە ماوەی شەش مانگدا ئەمە تەواو دەبێ ، پاشان هەندێکی تری بەهێزکەر سالێک دوای دوای کوتانی سێ یانە لە

منـــداڵەکە دەدرێـــت . ئینجـــا لە تەمەنـــی شـــەش ساڵیشـــدا جـــارێکی تـــر بە هەنـــدێک بەهێـــزکەر دەکـــوترێتەوە واتە لەگەڵ چـــوونی منـــداڵ بـــۆ قوتابخـــانە ئەم کوتـــانەی بـــۆ دەکرێـــت . بەڵام دوای تەمەنـــی حەوت ســـاڵی کوتـــانی ســـێ یـــانە بەکارنـــاهێنرێ بەڵکـــو کوتـــانی دووانە بەکـــاردێ D . T کە هی کۆکە ڕەشەی لێ دەرهێنراوە .

کوتـــانی ســـێیانەش لەم بـــارانەدا نـــابێ لە منـــداڵ بدرێ : -

١ - ئەگەر منداڵەکە گەشکە گربێ .

٢ - ئەگەر لە خێزانـــــی منـــــداڵەکە یەکـــــێ نەخۆشی فێی هەبێ .

٣ - ئەگەر یەکـــــێ لە نەخۆشـــــی یەکـــــانی کۆئەندامی ناوەندی دەماری هەبێ C . N . S

ڕوودانـــی ئەو کارلێـــک کردنـــانەی ڕەنـــگە دوای کوتانەکە ڕوو بدەن :

أ - بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش

ب - تاسان یاخود هێدمە (شۆک)

ج - کەم بوونەوەی خەپڵەکانی خوێن

٤ - کوتانی دژ بە ئیفلیجی : مەبەستی کوتانەکەی بریتی یە لە ڤایرۆسی زیندووی بێ هێزکراوی نەخۆشی ئیفلیجی شێوەی کوتانەکەشی بەهەمان شێوەی کوتانی سێ یانە دەبێ و بە دڵۆپە دەخرێتە دەمیەوە ، ئەو منداڵەی کە کوتانی دژ بە ئیفلیجی بۆ دەکرێ پێویستە لە باری تەندروستی تەواو دابێت و دوور بێت لە نەخۆشی زگ چوون و نەخۆشی یەکانی کۆئەندامی هەرس ، ئینجا ئەو منداڵانەی بە شیری دایک بەخێو دەکرێن پێویستە کاتژمێرێک پێش کوتان و کاتژمێرێک دوای کوتانەکە شیریان نەدرێتێ ، چونکە لەوانەیە ئەو دژە تەنانەی لە شیری دایک دا هەن کاری کوتانەکە نەهێڵن .

٥ - کوتانی سورێژە : - مەبەستی کوتانەکە بریتی یە لە ڤایرۆسێ بێ هێزکراوی سوورێژەو گوێ رەپەو سورێژەی ئەڵمانی .

٦ - کوتانی گرانەتا : ئەم کوتانە دژی گرانەتاو تای سووک بەکاردێ ، ماددەی کوتانەکەش بریتی یە لە بەکتریای کوژراو بە گەرمی لە ناو فینۆل دانراوە . چۆنیەتی بەکارهێنانی بەم جۆرەیە : - لە منداڵی تەمەن یەک ساڵی تا دوازدە ساڵی بڕی . (١ ، ٠) مل لەناو پێست دەدرێت ، پاش دە ڕۆژان ئەم کارە دووبارە دەکرێتەوە ، ئینجا دوای شەش مانگی تریش سێ یەمی لێ دەدرێ .

جۆرەکانی تری کوتان :

وەکو ئەو کەسانەی لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر دەچن پێویستە دژی هەندێ نەخۆشی بکوترێن و پسوولەی کوتانی تایبەتی یان پێ بێ ، بە تایبەتی ئەگەر لە وڵاتێکدا هەندێ نەخۆشی زۆر بڵاو بێت ، بۆ نموونە ئەوەی بچێتە وڵاتی هیندستان یان پاکستان دەبێ دژی نەخۆشی کولێرا بکوترێ وەکو کارێکی خۆپاراستن .

وە هەندێ ئیشی تایبەتی هەن دەبێ ئەو کەسانەی تێیدا کار دەکەن دژی هەندێ نەخۆشی بکوترێن وەکو پزیشکەکانی ئاژەڵ و ئەوانەی لە ئەزمونگەکاندا کار دەکەن .

بەڵام کوتانی منداڵ بە گرنگترین و پێویستترین جۆر دادەنرێ ، چونکە هەموو کۆمەڵ پێویستی پێ یەتی بۆ پێکهێنانی کۆمەڵێکی لەش ساغ و دوور لە هەموو جۆرە نەخۆشی یەکی ترسناک .

زیانی داوو دەرمانی منداڵ نەبوون

خـــوای گەورە دەفەرموێـــت ((ولا تقتلـــوا اولادکـــم خشـیة امـلاق نحـن نـرزقکم وایـاهم)) پەنـدێکی گەورەو حیکمەتێکـــی خـــوایی هەیە ئەوەمـــان بـــۆ ڕوون دەکـــــــاتەوە کە ئەو میللەتـــــــانەی لەو نـــاوچەیە دەژیـــان ڕێ و شـــوێنێکی تـــایبەتی یـــان بـــۆ دەســـت بەســـەر داگرتنـــی منـــداڵ بـــوون نەدەزانـــی ، بەڵکـــو یەکســـەر منـــداڵە تازەکەیـــان دەکوشـــت بـــۆ کەم کـــردنەوەی ژمـــارەی خێـــزان و بـــۆ ئەوەی ئەو رســـقەی هەیـــانە بەشـــیان بکـــاو دەمێکی دیکەیان بۆ زیاد نەبێ .

دوای تێـــپەڕ بـــوونی ئەم هەمـــوو ســـەدەیە هەمـــان دیـــــــاردە بەر چـــــــاو دەکەوێ بەڵام نەک بە کوشـــتنی منـــداڵەکە بەڵکـــو بەهـــۆی منـــداڵ لەبـــار بـــردن ، کە کـــارێکی ناپەســـەندی پـــێچەوانەی شـــــەرع و یاســـــاو لەش ســـــاغی یە ، ئەوەی یـــــارمەتی ئەمەش دەدا هەنـــــدێ پزیشـــــکی

ویـــــژدان فـــــرۆش یـــــان لە ڕاســـــتی دا هەر ویژدانیان نی یە .

زیانەکانی ڕێ لە زگ پڕ بوون گرتن : -

١ - لە ســـــاڵی ١٩٥٧ هوە لە بازاڕەکـــــانی جیهـــــان ئەم جـــــۆرە حەبـــــانە هەیە ، کە بریتـــــی یە لە هۆرمۆنـــــاتی بروجســـــتیرۆن و ئیســـــتروجین ، گەلێـــــک لێکـــــۆڵینەوە ئەوەی ســـــەلماندووە کە مـــــاددەی ئیســـــتروجین ئەگەر بـــــۆ مـــــاوەیەکی دوورو درێـــــژ بخورێـــــت دەبێـــــتە هـــــۆی ســـــێرپەنجەی گەرووی زامارْ - عنق الرحم

٢ - حـــــالاتی خـــــوێن مەیـــــین لای ئەو ژنـــــانەی حەبـــــی منـــــدارْ نەبـــــوون دەخـــــۆن چـــــوار ئەوەنـــــدە زیـــــاترە لەو ژنـــــانەی کە حەبەکە نـــــاخۆن . خـــــوێن مەبینـــــیش زۆر مەترســـــی دارەو لەوانەیە ژیـــــانی دایکەکە بخاتە مەترسی یەوە .

٣ - پەستانی خوێن لای ئەو ژنانەی حەبی منداڵ نەبوون دەخۆن زیاترە بە ڕاددەیەکی کەمیش بێ .

٤ - حەبی منداڵ نەبوون یارمەتی پەیدابوونی گرێ بچووکەکان لە زامانّدا دەدا (تومەرە ڕیشاڵیەکان الاورام الليفية) کە دەبێتە هۆی نەزۆکی .

گیرانی گەدە

PYLORIC OBSTRUCTION

گەدە بەشێکی گرنگی کۆئەندامی هەرسەو فەرمانەکەی هاڕینی خۆراکە . گیرانی گەدە واتە کۆبوونەوەو نەڕۆیشتنی خۆراک لە گەدە بۆ ڕیخۆڵە دوانزە گرێ ، ئەمەش گیروگرفتێکی زۆر بە خاوەنەکەی دەبەخشێت . گرنگترین هۆکارەکانی گیرانی گەدە ئەمانەی خوارەوەن : -

١ - تەسک بوونەوەی ڕیخۆڵە دوانزە گرێ لەم بەشەی کە بە گەدەوە نووساوە ، لە ئەنجامی کولکی گەدەی زۆر خایەن .

٢ - شێرپەنجەی دەرچەوانەی دەرچووی گەدە .

٣ - گیران بەهۆی ئاوسانی بەشی خوارەوەی گەدە .

نیشانەکانی : -

١ - هێلنج هاتن و ڕشانەوە .

٢ - سک ئێشە ، بەڵام نەخۆشەکە پاش ڕشانەوە ئێشەکەی نامێنێت .

٣ - ون کردنی شلەی لەش چونکە شلەو خۆراک ناگاتە ڕیخۆڵە بۆ ئەوەی بمژرێ و بچێتە خوێنەوە لە ئاکامدا هەردوو گورچیلەکان لەکار دەکەون .

٤ - نەخۆش هەست بە شلقانی گەدەی دەکات چونکە پڕە لە شلەو شوێنی ڕۆیشتنی نیە .

چارەسەرکردن :

پێویستە نەخۆشەکە لە نەخۆشخانە بخەوێت و ئەم چارەسەریانەی

لای خوارەوەی بۆ بکرێت : -

١ - بەتاڵ کردنی گەدە لە ڕێگای لووتەوە بەهۆی سۆندەی تایبەتی کە

لە لووتی نەخۆشەکە ڕادەکرێت تا دەگاتە گەدە ڕۆژی دوو جار .

٢ - لە ڕێگای خوێن هێنەرەکانی دەستەوە شلەی Fluid پێ بدرێت هەر شەش کاتژمێر (٥٠٠ ملی لیتر) .

٣ - هەروەها پێویستە خۆراکیش بە نەخۆشەکە بدرێت لە ڕێگای خوێن هێنەرەکانەوە .

٤ - پشـــکنینی لابـــوری بە بەردەوامـــی بـــۆ بکرێـــت بـــــۆ ئەوەی ئەگەر هەر نـــــارێکی یەک ڕووی دا لە لەش چارەسەر بکرێت .

٥ - ئامادەکردنی نەخۆشەکە بۆ نەشتەرگەری.

ددان و شکانی ددانی پێشەوەی منداڵ

ددان لە شـــانەی ئـــاڵۆزی ڕەق پێـــک دێـــت ، بە شـــێوەی ئێســـکی قـــووچەکین . بە دوو ڕیـــزی ڕێـــک لە بۆشـــایی قـــووڵ لە ئێســـکی شـــەویلکەی سەرەوەو خوارەوەدان .

ددان لە سێ بەش پێک دێت :

١ - تـــاجی ددان The Crown : ئەو بەشـــەیە دیـــارەیە لە دەم کە پـــووک لە هەمـــوو لاوە دەوری داوە .

٢ - ڕەگ The Root : ئەو بەشـــــــــــەیە کە چەقیـــوەتە ئێســـکی شـــەویلاک و ددانەکـــان لە شوێنەکەی خۆیدا بە توندی دەچەسپێنێ .

٣ - مـــل The Neck : ئەو بەشـــەیە کە تـــاج و ڕەگ پێک دەگەیەنێت .

فرمانی سەرەکی تاج هاڕینی خواردەمەنی یە بەڵام ڕەگ هەڵدەستێ بە چەسپاندنی تاج لە شەویلکە .

لە ددان دا بۆشاییەکی ناوەوە هەیە لە ناوەندی درێژ دەبێتەوە لە تاجەوە بۆ ڕەگ پێی دەڵێن بۆشایی کرۆک . ئەو بۆشایی یە لە دەماری ددان و لوولەکانی خوێن و لیمف پێک دێت .

دەماری ددان زۆر هەستیارە بەهۆی ئەوەوە دەتوانین هەست بە ساردی و گەرمی و ئازارو پەستان بکەین .

عاج Dentin ئەو چینەی کە بەشی زۆری ناوەوەی تاج دەگرێتەوە ، ئەو چینەی کە دەورەی تاج دادەپۆشێت پێی دەڵێن مینا ((The Enamel)) کە بەشێکی زۆر ڕەقە . ماددەیەکی ڕەق دەوری دەوری مل و ڕەگی ددان دەدات پێی دەڵێن سمەنت ((چیمەنتۆ)) The Cement .

شـــکانی ددانـــی پێشـــەوە بە زۆری لە منـــدالاّنی تەمەن (٩ - ١٠) ســـــــــــالاّن ڕوو دەدات ، کە زۆربەی هۆیەکـــان کەوتـــن و شـــەڕی منـــدالاّن و .. هتد .

لەبەر ئەوەی کە ددانـی پێشـەوەی منـدالّ بڵنـدترن لە ددانەکـانی تـری ئەوە دەبێـتە هـۆیەک بـۆ شـکانی لە ڕووداوەکانـدا ، کە ئـازارو ژان و لەکـارکەوتنی فرمـان و هەروەهـا کـاریگەری سـلبی لەسـەر جـوانی دەم و هەندێک جاریش کار دەکاتە سەر قسەکردن .

لە کـــاتی شـــکانی ددانـــی منـــدالّ پێویســـتە منداڵەکە ڕاستەوخۆ ببرێتە لای پزیشک .

قۆڕی ناوک

کۆرپە لە سکی دایکی دا بەهۆی پەتکی وێلاشەوە بە وێلاشەوە بەندەو ئەم وێلاشەش لە دیواری منداڵدانی دایکەکەی دا بە شێوەیەکی توند چێنراوە .. لەم وێلاشەوە پێویستی خۆی لە حۆراک و ئۆکسجین لە دایکەکە وەر ئەگرێ و هەر لەم ڕێ یەوە خۆی لە پاشەڕۆکانی لەش و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن ڕزگار ئەکات .

پەتکی وێلاش لە چەقی سکی کۆرپەوە دەر ئەچێت ، کە کونێکەو لە نەرمە شانەو ماسولکەکانی سکی کۆرپەدا . کاتێک کە پێویستی بە وێلاش نامێنێ مامان یان پەرستاری نەخۆشخانە هەڵئەستن بە بڕینی

ئەم پەتـــکەو وێڵاشـــە بە یەکجـــاری لە ســـاواکە جیـــا ئەکەنەوە ، ئەم پەتـــکە بـــڕاوە پێـــی ئەوترێـــت ((نـــاوک)) ، کە بەهـــۆی ڕیشـــاڵە شـــانەوە ســـاڕێژ دەبـــێ و وردە وردە کـــونی ســـکی منـــاڵەکەش کـــوێر ئەبێـــتەوە . بەڵام هەنـــدێ جـــار ئەم کـــونە کـــوێر نـــابێتەوە یـــان نـــاوکەکە بەشـــێوەیەکی لاواز ســـاڕێژ ئەبێـــت .. بەمە هەنـــدێک لە هەنـــاوی ســـاواکە لەم کـــونە لاوازی یەوە دەر ئەپەڕێـــتە دەرەوەو تەنیـــا بە پێویســـتی نـــاوک دائەپۆشـــرێت ، بەم دەرپەڕیـــنەش ئەڵـــێن قۆڕی ناوک ((الفتق السروی)) .

وەک وتمـــــان ئەم قـــــۆڕی یە لاوازی یەکە لە دیـــواری ســـکدا ، وردە وردە خـــۆی بەبـــێ هـــیچ جـــــۆرە چارەســـــەری یەک بەرەو بچـــــووک

بـــــوونەوەو نەمـــــان دەچێـــــت ، و دەرکەوتـــــووە زۆربەی زۆری تـــــا تەمەنـــــی چـــــوار ســـــاڵی لە خـــــۆیەوە دیـــــار نـــــامێنێ و چـــــاک ئەبێـــــتەوەو هـــــیچ جـــــۆرە چارەســـــەری و نەشـــــتەرگەری یەکـــــی ناوێـــــت ، بەڵام ئەگەر دوای حەوت ســـــاڵی هەر مـــــایەوە ئەوســـــا نەشـــــتەرگەری ئەوێ و نەشتەرگەری یەکەش ئاسانە .

دەماغ بچووکی Microcephaly

دەماغ بچووکی یەکێکە لە نەخۆشی یەکانی دواکەوتوویی ئەقلی و زۆربەی دواکەوتووە ئەقلی یەکان دەماغیان بچووکە . بەڵام بچووکی کەللەی سەر لەم نەخۆشی یەدا حالەتێکی تایبەتی و دیاری کراوەو پەیوەندە بە بچووکی چوارچێوەی کەللەی سەرو جینە بۆماوەکی یەکانی شاراوە بڕیار لەسەر ئەمە ئەدەن .

هۆکارەکانی :

بچووکی کەللەی سەر نە بەهۆی بچووکی بارستی ناوەوەی کەللەی سەرەو نە بەهۆی گۆشت نەگرتنەوەی زووی ئێسکەکانیەتی . بەڵکو هۆکاری ڕاستەقینە لە ئاکامی پێنەگەینی خودی ماددەی دەماغە .

نیشانەکانی :

سەر زۆر بچووکەو چێوەکەی لە سووڕی پێگەیین دا لە (١٧) ئینچ تێپەڕ ناکا . کەللەی سەر نزم و پان و نێوچەوان درێژ بووەیەو دوا دوایی یەکەی ڕاستە وێڕای دواکەوتوویی ئەقلی یەکی تۆندو منداڵەکە هەوەسی یاری و زۆر جولانەوەی ئەبێ .

زينة الحياة

هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان لە منداڵان دا

Acute Gastroenteritis in children

هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان نەخۆشی یەکە لەو نەخۆشی یانەی کە بە زۆری تووشی منداڵان دەبێت ، ئەو سەرژمێری یانەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (W . H . O) نیشانی دەدات ساڵی (٥٠٠) ملیۆن منداڵ تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبن ، لە ٢ ٪ ی ئەو منداڵانەی تووش هاتوون بەم نەخۆشی یە دەمرن ، ئەمەش زیاتر تووشی ئەو منداڵانە دەبێت کە تەمەنیان لە نێوان ٩ مانگ تا ٢ ساڵی دایە .

هۆیەکانی تووش بوون : -

هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان لە منداڵدا بە زۆری دەگەڕێتەوە بۆ تووش بوون بە هەندێ ڤایرۆس ، گرنگترینیان ڕۆتا ڤایرۆسە کە نزیکەی لە ٦٠ ٪ ی ئەم نەخۆشی یە لە منداڵاندا هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەم

قایرۆسە هەروەها هەندێ بەکتریاش هەن کە منداڵ تووشی ئەم نەخۆشی یە دەکەن لەوانە گرنگترینیان (E . coli) .

گرنگترین هۆ هاندەرەکانی تووش بوون ئەمانەن :

١ - نەدانی شیری دایک بە منداڵ بەتایبەتی لە یەکەم ڕۆژەکانی لە دایک بوونیەوە ، چونکە لەم ماوەیەدا کە شیری دایک پێی دەوترێ ژەک (Colostrum) ئەمە زۆر سوودبەخشە بۆ منداڵ بەتایبەتی بۆ پاراستنی لەم نەخۆشی یە .

٢ - بەکارهێنانی مەمە کە بە بەر چێڵی منداڵەوەی دەخەن هۆیەکی گرنگە بۆ تووش بوونی .

٣ - پیسی ژینگەو خۆراکی منداڵ .

٤ - کەم بوونەوەی بەرگری لەشی بەهۆی هەندێ نەخۆشی ترەوە .

٥ - کەم خۆراکی و ناڕێکی خواردن لە منداڵدا .

٦ - کارتێکردنی ئاووهەوا : دەرکەوتووە کە ئەم نەخۆشی یە لە شوێنە گەرمەکاندا زیاترە ، لە هاویندا زۆرترە لە زستاندا .

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی یە : -

گرنگترین نیشانە بریتی یە لە سک چوون یان ڕشانەوەیەکی کت و پڕ . جا ئەگەر نەخۆشی یەکە بە تونـدی تووشی منداڵ بێت ، ئەوا پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوەو ئارەزووی خواردن ناکات و بێ هێزیش ڕووی تێ دەکات . ئەگەر زوو چارەسەری نەکرێت ، بێگومان شلە لە لەشی کەم دەبێتەوەو کێشی لەشی بەرە بەرە کەم دەبێتەوەو دەپوکێتەوە ، چاوی قووڵ و لەشی ساردو سڕ دەبێت و پەلەکانی هەندێ جار شین هەڵدەگەڕێن و بەرەو لەخۆچوون دەڕوات ، ئینجا لەو بارە ئەگەر چارەسەری نەکرێ ئەوا مەترسی هەیەو بەرەو مردن دەڕوات .

پەیوەندی شیری دایک و نەخۆشی هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان لە منداڵدا :

شیری دایک منداڵ لە گەلێ نەخۆشی دەپارێزێت ، یەکێک لەم نەخۆشی یانە هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکانە . جا بۆیە ئەو منداڵەی شیری دایکی پێ دەدرێت کەمتر تووشی ئەم نەخۆشی یە دەبێت لەو منداڵەی کەوا شیری قوتوو دەخوات لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە : -

١ - شیری مەمکی دایک ، منداڵ لە مەترسی پیس بوونی مەمەو بوتڵی شیر بە میکرۆبەکان دوورتر دەخاتەوە .

٢ - شیری دایک هەندێ ماددەی تێدایە ، کە پێویستە بۆ لەناو بردنی هەندێ بەکتریای زیان بەخش .

چارەسەرکردن لە ماڵەوە : - بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە لە ماڵەوە ،

دایک پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاو بکات : -

١ - ئەم گیراوەیەی کە دەیداتە منداڵەکە ، پێک هاتووە لە خۆێ و شەکرو ئاو ، خۆێ کان و شەکرەکە لە دەرمانخانەکان بە شێوەی دێکسترۆلایت هەیە کە پێک هاتووە لە ٥ ، ٢ گم کلۆریدی سۆدیۆم ، ٥ ، ١ گم کلۆریدی پۆتاسیۆم ، ٥ ، ٢ گم بایکاربۆناتی سۆدیۆم ، ٢٠ گم گلوکۆز بە شێوەی پاودەرە - کە لەناو یەک لیتر (١٠٠٠ میللی لیتر) ئاو دەکرێت ، گیراوەکە پێک دەهێنێت کە پێی دەوترێت محلول الارواء الفموی لە ماوەی چوار سەعاتی یەکەمی دەست پێ کردنی چارەسەرکردن دەبێت تەنها گیراوەی (ORS) ی بدرێتێ ئەو شتانەی کە گیراوەکەی پێ دەدرێتە منداڵەکە وەکو کەوچک و کوپ ، بوتڵی شیر (مەمەی شیر)

پێویستە خاوێن بن (بۆ ماوەی ١٠ خولەک لەناو ئاوی کوڵاو دابنرێن) .

ئەگەر منداڵەکە شیرە خۆر بوو ، ئەوا پێویستە پاش چوار سەعاتی یەکەم لە دەست پێ کردنی چارەسەرکردن ، شیر بدرێت بە منداڵەکە ، جگە لە پێدانی گیراوەکە .

بەڵام ئەگەر منداڵەکە لە شیری دایکی کرابۆوە ، ئەوا پاش چوار سەعاتی یەکەم بڕێک لە ئاو بدرێتە منداڵەکە کە یەکسان بێت بە نیوەی قەبارەی گیراوەی (ORS) ، بۆ ماوەی ١ - ٢ سەعات ، پاشان دەست دەکرێت بە پێدانەوەی گیراوەکە .

بەکارهێنانی دەرمانی هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان لە منداڵدا : -

- ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەکردنی سک چوون بەکاردێن وەکو (ئەتڕۆپین) و (دایفینۆکسیلێیت) لێرەدا بەهیچ شێوەیەک بەکارناهێنرێن ، چونکە نەک هەر سوودیان نیە بەڵکو زیانیان هەیە .

- ئەو دەرمانانەی کە دژی بەکتریا بەکاردەهێنرێن لێرەدا ڕۆڵێکی دیاری کراو نابینن لە چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە ، چونکە بە زۆری هەوکردنەکە هۆیەکەی ڤایرۆسە نەک بەکتریا .

- بەکارهێنانی دژە تەنەکان تەنیا لە باریکدا دەبێت کە ئەگەر خوێنی منداڵەکە تووشی هەوکردن بووبێت (انتان دموی = Septicaemia) ئەمەش بەوە دەناسرێتەوە کە منداڵەکە زۆر نەخۆش و بێ هێز دیارەو پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوە ، کە

ئەمەش پێویستە لە نەخۆشخانە بنوێت و لەژێر چاودێری چارەسەر بکرێت ، ئەگەر هەر دەرمانێکیش بەکاربهێنرێت دەبێ لەژێر چاودێری پزیشک دا بێت نەک لە خۆیەوە دەرمان بەکار بێنێت چونکە ئەم کردەوانە زیاتر زیان بە منداڵەکە دەگەیەنێت .

- لەناو شیری دایک دا ماددەیەکی کاربۆهێدرێتی هەیە پێی دەوترێت لاکتۆز ئەم ماددەیە بەهۆی کاری چەند بەکتریایەک لەناو ڕیخۆڵەدا دەگۆڕێت بۆ ترشی لاکتیک ئەسید ، بەم شێوەیە ژینگەیەکی ترشەلۆکی پەیدا دەکات لەناو ڕیخۆڵەدا ، کە پێویستە بۆ مانەوەی هەندێ بەکتریای سوودبەخش هەندێ بەکتریای زیان بەخش لەناو دەبات .

چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە : -

چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی یە یان ئەوەتە لە مالّەوە دەبێت ئەگەر نەخۆشی یەکە زۆر توندو تیژ نەبێت ، یان پێویستە منداڵەکە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لەم حالەتانەی خوارەوەدا : -

١ - ئەگەر نەخۆشی یەکە زۆر توندو تیژ بێت .

٢ - زیاتر لە ٥ ، ٧ کێشی منداڵەکە کەم بووبێتەوە .

سەرچاوەکان : -

١ - دکتۆر ئەنـوەر قـادر ئیبـراهیم ، نەخۆشـیەکانی دڵ ، ١٩٨٠

٢ - ڕۆژنـامەی هاوکـاری ، ژمـارە (١٨١٦) ی سـاڵی ١٩٩٣

٣ - هەمان سەرچاوە ، ژمارە (١٨٧٥) ی ساڵی ١٩٩٤

٤ - هەمان سەرچاوە ، ژمارە (١٩٦٣) ی ساڵی ١٩٩٤

٥ - گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ ، ژمارە (٣) ، ١٩٨٧

٦ - هەمان سەرچاوە ، ژمارە (١ - ٢٥) ی ساڵی ١٩٨٩

٧ - هەمان سەرچاوە ، ژمارە (٨ - ٣٢) ی ساڵی ١٩٩٠

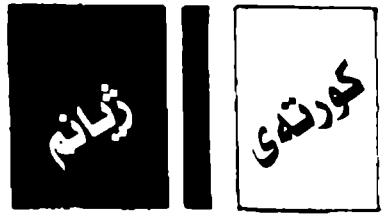
٨ - عەبدولڕەحمان زەبیحی ، قاموسی زمـانی کـوردی ، بەرگی دووەم .

٩ - ڕۆژنامەی عیراق ، ژمارە ١١٠ ، ١٩٨٩

١٠ - هەمان سەرچاوە ، ژمارە ١٢٣ ، ١٩٩٠

سوپاس

بۆ کارمەندانی کتێبخانەی گشتی هەولێرو ناوەندی زانکۆ کەزۆر یارمەتییان دام بۆ بەدەستهێنانی سەرچاوە.



* ناو : کاروان سلێمان کاکەمەد صادق

* شوێن و کاتی لەدایك بوون : هەولێر – ١٩٧٨

* پلەی خوێندن : بەکالیوریوس